

B . 特別講演とシンポジウムを 振り返って

名古屋学芸大学管理栄養学部長
名古屋学芸大学大学院栄養研究科長

山中克己

このたび、名古屋学芸大学10周年記念行事の一つとして、健康・栄養研究所が「今、共食を考える」をテーマに特別講演会とミニ・シンポジウムを開催し、この結果を年報(特別号)として発刊されることに敬意を表す。

この研究所は2004年4月1日に開所され、学部では出来ない事業の受け皿として、大学の付置研究所として作られた。食品会社の委託試験や地域の栄養士さんの交流や論文発表の場などが目的である。大学の付置ではあったが、当初は管理栄養学部が主体となっており、管理栄養学部長の私が所長を併任していた。(2004年～2010年)

以下、その間の主な活動を記す。

1 講演会

Dr. Daniel Carleton Gajdusek (2004)、村松正憲教授(筑波大学2004)、大澤俊彦教授(名古屋大学2004)、高橋忠之先生(志摩観光ホテル2004)、松下佳代講師(女子栄養大学2004)、村上和雄教授(筑波大学2005)、田村暉昭先生(つきぢ田村2005)、家森幸男教授(武庫川女子大学2011)の各先生に講演をお願いした。()は所属と西暦

2 年報の発行

創刊号(2007)から4号(2010)までを発行。4号を合計して、日本語原著16編、英語原著14編、総説1編、報告5編を掲載。

3 調査研究

「血糖低下作用を有する灌木 *Nerium indicum* の研究」

本学部の名取靖郎教授、辻英明教授(岡山県立大学)、Allah Nawaz Memon 教授(University of Sindh, Pakistan)との共同研究として実施した。

2011年からは、所長として足立己幸先生がその任に当たられることになり、さらなる発展を期待したい。

名古屋学芸大学メディア造形学部長
名古屋学芸大学大学院メディア造形研究科長

木村一男

去る2月23日に開かれた「今、共食を考える」と題した名古屋学芸大学創立10周年記念シンポジウムは、栄養学の門外漢の私にとっても、誠に興味深いものであった。「食べる」という行為は、人類、誰でもが必要なことであり、日々の生活の中で世界中で繰り返されている。それも家庭環境や状況、時代の流れ、食事の変化など、様々な影響を受けつつ、各様の展開がなされているのである。家族の間のつながりの変わり様は、そこにも影を落としている。「共食」が改めてテーマとして取り上げられたのは、家族がそろって食事を囲むといった戦前の家庭ではあたりまえであったことが、だんだん少なくなってきているからであろう。だから“どんなものをどのように食べるのか”が大きな課題となってきている。国も「食育基本法」なるものをつくり、内閣府にその推進室をおいて、その普及を図っていこうとするほど、大きな問題なのである。

今から60年も前のこと、戦後、新制中学が発足し、男子生徒も「家庭」という授業を受けることになった。そこに、「食物」の科目があり、よい食べものは？として『安くてうまくて身になる食事』というフレーズを教えられた。ちょうど、言い易い言葉でもあって、『ヤスクテ、ウマクテ、ミニナルシヨクジ』と囃し言葉のようにいったものである。当時は安くてうまくてどころか、なんでも口に入るものなら、ありがたかった時代。白いご飯があこがれだった。

ところが今日は、飽食の時代ともいわれ、なんでもありの世の中である。その頃から見れば、「どのように食べればよいか」を考えなくてはならない時になったということに、いまさらのように時の流れを感じる。

食べることは、人間にとって欠かすことのできないことであり、それを楽しく、できれば身になるように摂りたいものである。そうしたあれこれを思い起こしながら、シンポジウムを拝聴していたのであった。

名古屋学芸大学ヒューマンケア学部長
名古屋学芸大学大学院ヒューマンケア研究科長

末松弘行

名古屋学芸大学創立10周年記念事業の1つとして、健康・栄養研究所主催の特別講演・シンポジウム「今、共食を考える」が開催された。この内容が年報として発刊されるとのことである。私共のヒューマンケア学部でも、10周年記念時の紀要を第6号(名古屋学芸大学10周年記念号)として発行したが、健康・栄養研究所でも年報6号特別号とされるのが適切であろう。

テーマは「共食」であったが、まず、著名な脳科学者の小泉英明先生の特別講演「脳は“いっしょの行動”で育つ」があった。ことに「人間の社会能力(共感性・思いやり・等)は、進化した脳の総合的な機能と考えられ、その獲得には学習と教育が必要なので、食育はすべての出発点」とのお話は、「共食」の重要性の科学的根拠を示されたものであった。

シンポジウム「共食で、あたたかい食育を」では、内閣府政策統括官付き食育推進室という国レベルで、清野富久江先生が「第2次食育推進基本計画」「食育ガイド」から「共食に何を期待しているか」について話された。ついで、研究所長の足立己幸先生が「共食がなぜ注目されているか」について、40年にわたる共食・孤食のご研究と実践から1970年代から現代にいたる「家族との共食状況の変遷」などについて講演された。発言3として管理栄養士の上原正子先生が、小学生調査から「学校で共食を重視した食育をどうすすめたらよいか」について述べられた。その上で3つの“共食の場づくり”実践報告があった。すなわち、「子育てコミュニティカフェで(田代晴子先生)」と「高齢者たちの—なかまの家—ふれ合いサロンで(近藤京子先生)」と「子どもたちの“夢を支える”食の共有(塚原丘美先生)」である。ことに最後の報告では管理栄養学部10周年記念事業で、日進市の食育推進活動に協力することを目的として、“つくってあげたいごはんコンテスト”を計画したところ、小・中学生から664作品もの応募があり、管理栄養士がその子どもの夢をかなえる実際のレシピをつくるコンテストには185作品も応募があったとのことで、それらは食べてもらいたい人への熱い思いが伝わるもので、本当に印象的であった。

この特別講演・シンポジウムの開催は素晴らしかったが、その内容を編集された特別号の発刊は、極めて意義のあることで期待したい。



運営委員より

「今、共食を考える」を振り返って

管理栄養学部教授 和泉秀彦

名古屋学芸大学 10周年記念事業の一環として行われた名古屋学芸大学 健康・栄養研究所主催の『今、共食を考える』にて、総合司会を担当させて頂きました。

この講演会は、特別講演とシンポジウムで構成され、特別講演では人間にとって大切な社会能力を発揮するには、「知育」「体育」「徳育」に関する出発点として「食育」は存在し、「食育」を通して人との関わりが生じ、幸せな人生が送れることを学びました。また、シンポジウムでは、共食に関して、それに対する期待、なぜ注目されているのか、どのように進めるべきか、さらにはその場作りの実践報告を行い、その後の総合討論では、共食に関する様々な意見を頂戴することができました。

ここで、私自身の食育・共食に関して少し意見を述べさせて頂きたいと思います。よく「食」という字を「人」を「良く」というように例えられます。まさにその通りですし、「食育」というのはその「食」を通して「育つ」「育てる」という意味になるかと思えます。食を通して得るものは多大であると考えます。人間は食わずに生きていくことはできません。しかし、どのようなものをどのように食べるか、まさに「共食」というのは「食育」を推進するのに大切な行動の一つといえると思います。食を共にして、人間性を育てる、人間が育つ、人はこのような意識をもって生活すべきだと考えます。また、教員の立場から言えば、学生には、このような考え方をさらに多くの人々に伝えて頂きたいと思っています。

よりよい人生をおくるために、「共食」の概念を常に念頭において生活したいものです。

企画・運営の中で得た気づきと感謝

管理栄養学部教授 岸本満

本研究所が主催する大学創立10周年記念事業は、2011年度より企画、準備がスタートしました。私の記録によりますと、当初2012年10月に開催の提案がされましたが、2012年の7月に大学記念パーティ、その後立て続けに曾野綾子氏による記念講演、各学部の記念事業等が計画されておりましたので、年度末の2月の開催となりました。おりしも第2次食育基本計画が2011年度から全国で推進、展開されるなか、重点課題の一つである「共食」をテーマにした特別講演とシンポジウムは、先見性を有し、かつ参加者に実践を促す内容であり、食育推進関係者はじめ子育て中の方々の注目を集め、まさに機を得た、的を射た催しでした。

私は本研究所の主任研究員として本事業の運営、またシンポジウムの座長を務めさせていただきました。2012年4月に作成した計画書には「理解から実践へ、生涯をとおしての食育、共食・孤食等をキーワードとし、国際的な視野、視点を入れた基調講演とシンポジウムを開催する」と書かれています。この明確なコンセプトと足立研究所長の先導のもと、他の委員と準備し無事開催できたことを大変うれしく思っております。本研究所の特色は3学部の教員が属しており複眼的・総合的に研究ができることではありますが、この事業を通して他学部の先生方と交流し、他分野の研究との接点を考える機会を得ました。今後、研究所がその特徴を活かし研究活動を発展させていく上でも良いきっかけになったのではないかと思います。

私の研究分野は食品安全・微生物制御ですが、「食の安全・安心」と言われるように、食品安全に対するその人の習慣や行動、そしてこころのあり方が、食生活の質や満足度に大きく関わります。「食育」

の推進、実践のなかで「食の安全・安心」もひとつの 카테고리になるでしょうし、家庭人や子供たちに正しく「安全」を伝え、「安心」な食生活を続けていただけるような活動ができるのではないかと考えました。この度の事業は私の視野を広げてくださいましたし、多くの気づきを与えてくださいました。また、私は同時期に管理栄養学部の先生方と10周年記念事業「つくってあげたいごはん」コンテストを企画、運営していましたが、当初「食育・共食」という視点は全くもってありませんでした。小中学生が「食事」への興味・関心を深め、「夢」をかなえるというコンセプトで計画したものでしたが、コンテスト参加者が「食育・共食」を考え、実践する機会になること、そして、このコンテストのアイデアや手法が「食育」推進につながることなどなど、足立研究所長はじめ先生方から教えられて、非常にびっくりした（目からウロコ）だったことを覚えています。この事業についての塚原教授が紹介、発表してくださいましたことも関係者として嬉しく、誇りに思っております。本事業で運営委員の先生方そして関係者の皆様と一緒に過ごした時間もとてもエキサイティングでした。皆様に感謝いたします。ありがとうございました。

食卓は気持ちを伝える場所、

料理は気持ちを伝えるもの

管理栄養学部准教授 塚原丘美

近年、食事スタイルの多様化に伴い様々な問題が議論されている中、名古屋学芸大学創立10周年記念事業として健康・栄養研究所が開催した特別講演とシンポジウム「今、共食を考える」は大変意義深いものであり、まさに今考えなければならぬ事柄であったと思います。また、この研究所あげての企

画運営に研究所運営委員・客員研究員はじめ多くの大学教員と職員が携わり“みんなと一緒に”成功させたことは、共食の“一緒に”と重なるような気がします。みんなの気持ちが同じ方向を向いていた時であったと思います。

また私自身、管理栄養学部の事業の二つのコンテスト「つくってあげたいごはん」コンテストと「管理栄養士が子どもの食事の夢かなえます」コンテストの審査に関わらせていただき、改めて「共食」の意味を考える良い機会になりました。シンポジウムの発言者として、応募作品を振り返りながら、食事とは空腹を満たし、味わって食欲を満たすだけでなく、“気持ちを伝えるもの”であると強く感じる事ができ、「共食」とは何か、自分なりの考えを見つけられたような気がしています。

子どもたちが考えた“つくってあげたいごはん”には多くの気持ちが込められていました。単に「おいしいから」という気持ちは少数派（当たり前のこと）で、「元気になるほしい」「健康でいてほしい」など身体のことを気づかっていたり、「ありがとう」という感謝の気持ちを伝えたり、「おめでとう」と祝福の気持ちが込められているものなどがほとんどでした。食事を作る時には、その食事を食べる人を気づかい、食べるシーンを想像するものです。この気持ちがダイレクトに伝わる場所こそ食卓であり、一緒に食べてこそ気持ちが通い合うものです。これが“共食”の醍醐味であると思いながらシンポジウムに臨みました。

今、私のフィールドである臨床分野においても、患者様に伝えたいことを考えて治療食を作り、その料理を患者様と一緒に食べてこそ気持ちが伝わるのか？ 治療効果が上がるのか？ さらに患者様と一緒に作って一緒に食べたならもっと効果があるのか？ 何かヒントがあるように感じ、患者様を対象にした栄養教室にも“共食”の考えを取り入れたいと思っています。

コラボレーションの実現

メディア造形学部教授 渡部真

記念式典には映像メディア学科の学生たちを引き連れて、記念映像制作という形で参加しました。健康・栄養研究所の中でも、映像と栄養とが結びつきがないようにも考えられていますので、今回少しはお役に立てたのではないかと思います。

しかし「美」と「栄養」というのは一見関係がなさそうですが、これを「脳と身体」と言い換えるととても強い関係があることがわかります。現在、味ばかりか見た目や舌触りも食欲に関係し、食に影響してくることがわかっています。

今回の特集は「共食」という行為にスポットを当てていますが、個人に特定した「食と身体」ではなく、「共食」という状態・関係をテーマにしたことは、栄養素や栄養バランスといったミクロの世界から、人間関係と食というマクロな世界をテーマにする講演会・シンポジウムになりました。

こういった世界観を科学の視点と深い洞察のもとにわかりやすく教えてくださるのが小泉英明先生であることは言うまでもありません。以前から一度お話を伺いたいと願っておりましたので、今回は撮影しながらもワクワクドキドキでした。

よどみなくお話しになる人間と科学と脳の深い関係や、ご自身が作られた光トポロジーを使っての実証の数々が大変説得力があり、感動しました。

またその後のシンポジウムでは発言者がさまざまなお立場から、いろいろな共食の提案や実践を通した報告があり勉強になりました。

人間を中心に置くと栄養と映像がしっかり同じ地面から生まれていることがわかります。自分が「食」の部外者ではなく当事者であることに気づかせてくれた今回の講演会・シンポジウムは大変有意義で勉強になりました。