《書評》

書籍情報

タイトル：共食と孤食　50年の食生態学研究から未来へ
編　　者：足立己幸（女子栄養大学名誉教授、名古屋学芸大学名誉教授）
著　　者：足立己幸
衛藤久美（女子栄養学学准教授）
発 行 者：香川明夫
発 行 所：女子栄養大学出版部

本書は、名古屋学芸大学健康･栄養研究所の第２代所長として就任されていた足立己幸先生がこれまで続けてこられた「共食･孤食」に関する研究の始まりから現在までを振り返り、いかにしてこの概念が生まれ創りあげられてきたか、さらに地域から地球規模･宇宙へ広がる提案が記されている。約50年にもおよぶ「共食･孤食」研究の歴史と未来への提案である。構成は、第１章･第２章で足立先生のご経歴も交え「共食･孤食」「食生態学」の実践と研究をその成り立ちからまとめられ、第３章は国内外に広がる「共食･孤食」の実践研究、第４章はコミュニケーションの視点から「共食」を探り、第５章は様々な社会的場面での「共食」の展開、第６章は未来へ向けた「共食の地球地図」の提案、となっている。

この書籍から、食することは尊いことであること、共食と孤食のどちらの場合においても、その食べる場面に至るまでの考えや過程があり、さらにとりまく環境と人々が多数関わっており、また逆に考えると、食を通じて人との関わりや環境を変化させることもできる、これらのことを再確認できる。このことは、本書の中に示されているいくつかの概念図をみるとよくわかる。「食べる」や「共食」を中心に多くのキーワードが配置され、それらの関わりが矢印で示されている。本書より、その図ができあがる時の実践研究や事例を基に、概念図の矢印を自分なりの事例に置き換えてみるとわかりやすいと思われる。それらの概念図は第６章の「共食の地球地図」に繋がっており、この概念図は大きな枠組みだけが示されており、その枠に共食実践者らが考えながら「食行動」「食活動」「食の営み」を踏まえ、自分達の共食様式を考え･創ることができる。これは、その対象者や集団が誰であっても活用できる概念図であり、みんなでこの「共食の地球地図」を創りあげれば、同じゴールに向かってより良い共食が実現するであろう。

第５章には、さまざまな場面における共食の展開事例が示されており、私が共感する箇所が特に多かった。私がこれまで高齢者施設の管理栄養士と共同研究を進めていること、また東日本大震災で被災された地域の復興支援を目標とした活動に参加してきたこと、さらに健康支援型配食サービス事業にかかわっていたので、そう感じたのだと思われる。特に、その「地域高齢者を対象にした健康支援型配食サービス事業」は、市の行政管理栄養士と共同で行なっており、食生活改善推進員の方や地元の飲食業者を巻き込んでその体制づくりを行っている。配食弁当が食べられず残してしまう参加者を見つけ、食べられない理由を探り、食べることができるように支援をすすめる持続可能な体制を作ることが最終目標である。この章の終わりに、「地域の食の営み」として共食をすすめる時の重要なこととして、①共食は多様性、多層性、多重性が極めて高い、②一人ではできず、協力･協働･連携が必要、③関係者全体で共有できる道案内や仲間通しの印が必要、④行動や活動のゴールが共有されていること、と述べられている。まさにこのすべてが、自身の実践活動で反

省した点や得られた教訓に当てはまり、共食の実践は多方面に関連し合っていることを再認識した。このように、本書で示されている数々の要点は、それぞれの実践研究の中から考察された栄養管理の実践に活かせるポイント･注意点であり、うまくいかない場合の解決手段を話し合う議題のヒントにもなるであろう。栄養管理の実践者（実務者）や研究者だけでなく、「食」に関わっている施設（幼児施設、学校、介護施設、高齢者施設、病院、行政、など）の職員と責任者にも本書を推薦する。

最後に、本書から「共食」とは何かということを学ぶのはもちろんであるが、「共食」が時代や環境の変化、さまざまな出来事に応じてどんどん広がり、進化しながら最後の提案に繋がっていることを理解してもらいたい。実践と研究が繰り返されている、すなわち、研究の必要性を理解してもらいたい。私は実践栄養学研究の先生方や先輩方から「実践から理論が生まれ、理論から実践が生まれる。その繰り返し。」と教えられてきた。まさに、これを本書から実感した。このことは、本書の参考文献をみるとよくわかる。参考文献の数が非常に多いだけでなく、その研究論文･資料は足立己幸先生または先生の食生態学研究チームのメンバーが著者であり、足立先生の「共食」の実践は科学的根拠に裏付けされたものであることがわかる。今、栄養管理･支援を実践している管理栄養士･栄養士は、本書から実践研究の重要性を理解し、自らの活動を科学的根拠があるものにすることを目指していただきたい。

名古屋学芸大学管理栄養学部
塚原　丘美