

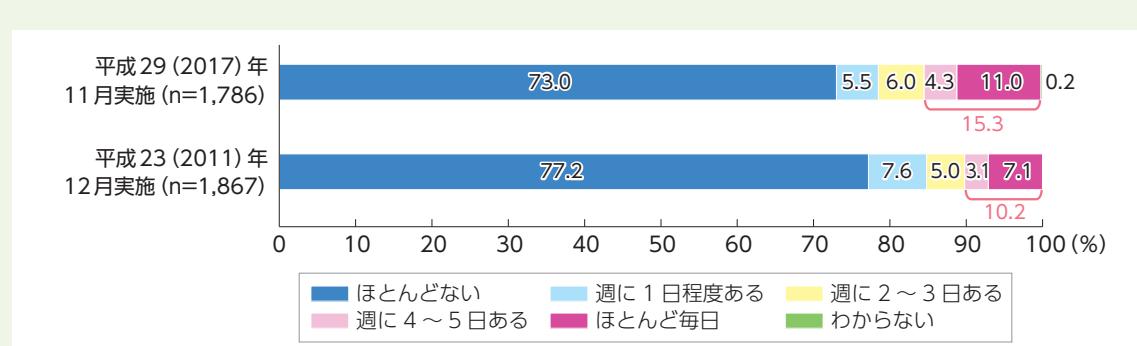
3 一日の全ての食事を一人で食べている「孤食」の状況

(週の半分以上一日の全ての食事を一人で食べている「孤食」の人は、約15%)

家族と食事を共にすることが重要ではありますが、家庭や個人の努力だけでは難しい状況もあります。一日の全ての食事を一人で食べる頻度について、「ほとんど毎日」と回答した人の割合は11.0%で、「週に4～5日ある」(4.3%)と合わせると、週の半分以上、一日の全ての食事を一人で食べている「孤食」の人は約15%で、平成23(2011)年度と比べると増加していました。

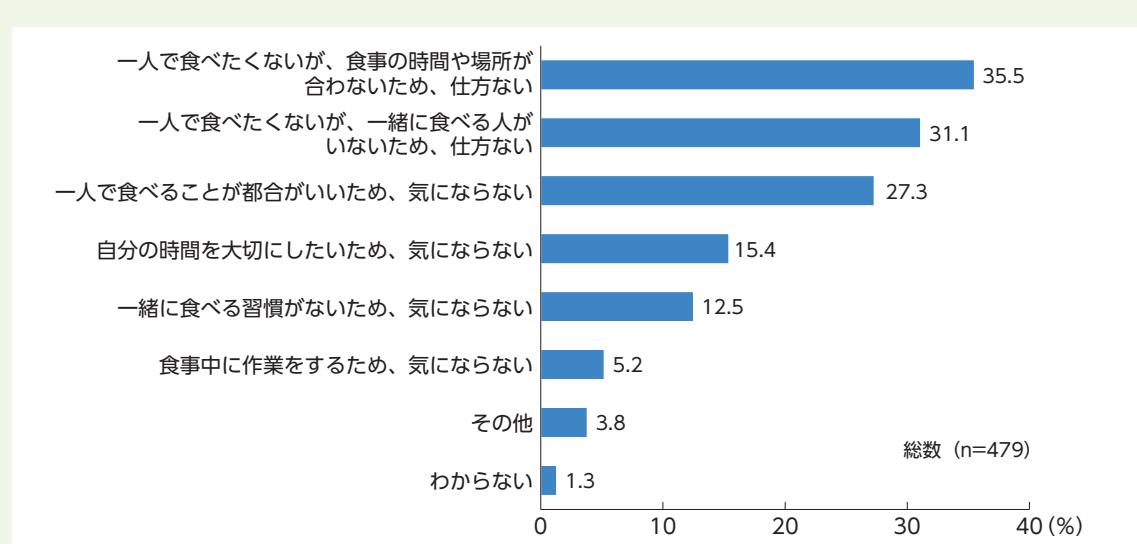
一人で食事を食べることについて、「一人で食べたくないが、食事の時間や場所が合わないため、仕方ない」(35.5%)と回答した人の割合が最も高く、次いで、「一人で食べたくないが、一緒に食べる人がいなかっため、仕方ない」(31.1%)でした。

図表1-1-10 一日の全ての食事を一人で食べる頻度



資料：農林水産省(平成23(2011)年は内閣府)「食育に関する意識調査」

図表1-1-11 一日の全ての食事を一人で食べる感想



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(平成29(2017)年11月実施)

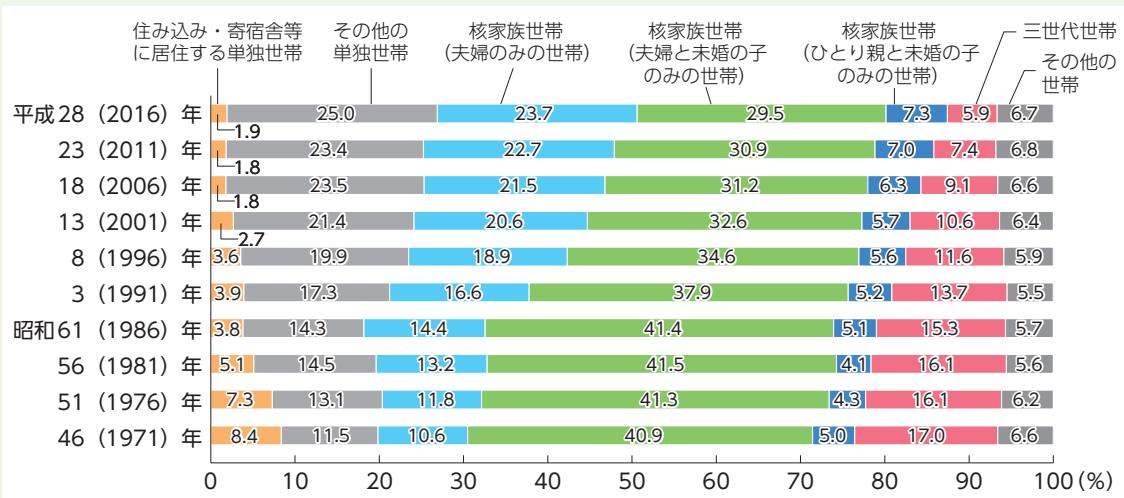
注：1) 一日の全ての食事を一人で食べることがあるかという問い合わせに対し、「週に1日程度ある」、「週に2～3日ある」、「週に4～5日ある」、「ほとんど毎日」と回答した人が対象

2) 複数回答

(世帯構造の変化。特に、高齢者の一人暮らしの増加)

一人で食べたくないが、仕方なく「孤食」になってしまう背景として、世帯構造の変化があります。単独世帯や夫婦のみの世帯、ひとり親世帯の増加により、誰かと一緒に食事を共にする機会が得られなかったり、少なかつたり、食事を通じたコミュニケーションや豊かな食体験が期待しにくい状況もみられます。

図表1-1-12 世帯構造の変化



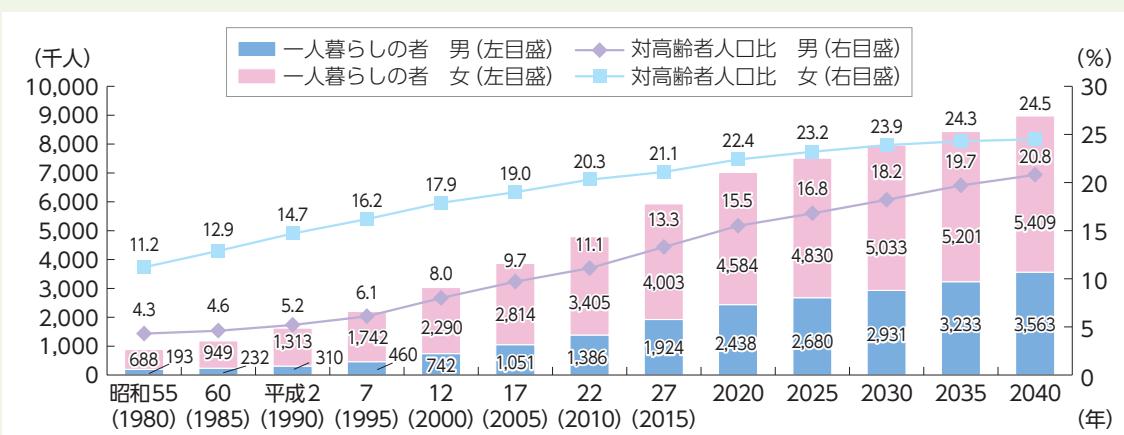
資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」

注：1) 平成23(2011)年の数値は、岩手県、宮城県及び福島県を除いたものである。

2) 平成28(2016)年の数値は、熊本県を除いたものである。

特に、65歳以上の高齢者では、一人暮らしの人の割合が増加しており、平成27(2015)年は男性高齢者の13.3%、女性高齢者の21.1%が一人暮らしでした。2040年には、男性高齢者の20.8%、女性高齢者の24.5%が一人暮らしであると推計されています。

図表1-1-13 65歳以上の人一人暮らし高齢者数の動向



資料：平成27(2015)年までは総務省「国勢調査」、2020年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計(平成30(2018)年推計)」、「日本の将来推計人口(平成29(2017)年推計)」

注：「一人暮らし」とは、上記の調査・推計における「単独世帯」又は「一般世帯(1人)」のことを指す。

事例

高齢者が仲間たちと食卓を囲むサロン活動

特定非営利活動法人 ホームひなたぼっこ（宮城県）

多様な暮らしに対応した食育の推進

宮城県岩沼市にあるホームひなたぼっこは、住み慣れた地域で乳幼児・高齢者・その家族・地域の方々が、かつての大家族のように互いに支え合い、心がふれあうコミュニティとなることを目指して活動をしている団体です。保育・介護・障害児支援活動とともに、東日本大震災後の仮設住宅入居者も含めた高齢者の自立した生活を支援するために、誰もが気軽に集える地域サロン活動に取り組んでいます。

家族や親しい人を亡くしたり、思うように身体が動かなくなったりして、家に閉じこもりがちな高齢者が外出するきっかけとなるように、平成15（2003）年から地域サロン「ひなたくらぶ」を始めました。「行きたいところがある、したいことがある、会いたい人がいる」をモットーに、毎週1回、今では気心の知れた仲間となった参加者がサロンに集まり、絵手紙教室や健康セミナー、軽体操など様々な活動を行っています。そして、月に1回は、このような活動の後に、みんなで食卓を囲む昼食会も行っています。参加者からは、「家では、テレビが食事の相手。ここに来れば、みんなでおしゃべりをして、食事も楽しい。」という声もあり、昼食会の日は普段より多くの参加者がサロンに集まります。

一方で、「ひなたくらぶ」は、着実に開催してきましたが、女性の参加者が多いため、男性の参加者がなじめない、入りにくいという課題がありました。また、ホームひなたぼっこの布田代表は、近所で一人暮らしをしている高齢男性から「ひなたぼっこで、一緒に食事をさせてもらえないかな。一人の食事はわびしい。」と声をかけられたことが、ずっと気になっていました。

そこで、平成28（2016）年からは、毎月一回、主に一人暮らしの高齢男性を対象とした「おばんですサロン」という夕食会を開催することにしました。「おばんですサロン」には、近所の方や社会福祉協議会から紹介された方などが参加し、回を重ねるごとに、参加者同士はすっかり顔なじみになりました。ホットプレートで焼き肉やお好み焼きをしたり、野菜の多い献立にしたり、みんなで囲む食卓は、家で一人で食べる食事とは異なる工夫をし、参加者の食も進みます。テレビで大相撲や高校野球の観戦をしながら食事をすることもありますが、みんなで応援すると大変盛り上がり、会話も弾みます。参加者からは、「みんなで食べるとうまいなー。楽しいなー。」という声が多く、翌月の開催を楽しみに帰って行きます。

高齢者の一人暮らしや老夫婦のみの生活など高齢者を取り巻く状況は様々ですが、ホームひなたぼっこでは、みんなで食卓を囲むことを大切に、「楽しかった」、「また行きたい」と思ってもらえるサロン活動を続けています。



「ひなたくらぶ」の様子



「おばんですサロン」の様子

column
コラム

食事を共にする頻度が高い人は、食生活が良好な傾向

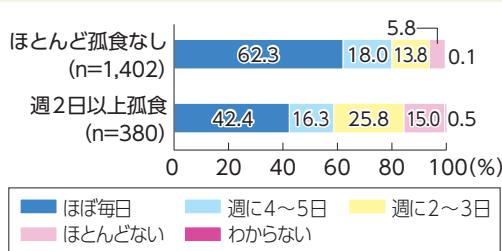
近年、食事を共にすることと健康や良好な食生活に関する国内の研究結果を分析した報告¹があります。その報告によると、誰かと食事を共にする頻度が高い人は、①心の健康状態について、「気が散る・根気がないなどの精神的な自覚症状が少ない」、②食生活について、「ファーストフードの利用が少ない」、「野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い」といった傾向がみられました。

海外の研究結果でも、同様の報告²があり、家族と食事を共にする頻度が高い人は、野菜や果物の摂取量が多いなど食物摂取状況が良好であることが示唆されています。

農林水産省の「食育に関する意識調査」においても、1日の全ての食事を一人で食べている孤食がほとんどなく、ほぼ毎日誰かと食事を共にしている人（孤食の頻度が「ほとんどない」又は「週に1日程度ある」）は、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが「ほぼ毎日」の割合が62.3%でした。一方、孤食が週2日以上（孤食の頻度が「週に2～3日ある」又は「週に4～5日ある」又は「ほとんど毎日」）の人は、その割合が42.4%で、孤食がほとんどない人のほうが、食事のバランスが良い傾向がみられました。

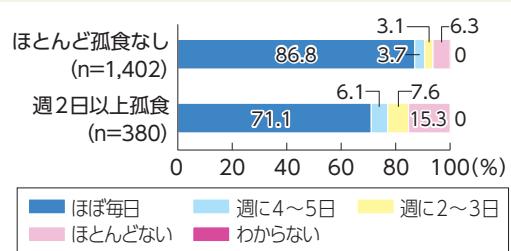
また、朝食を「ほとんど毎日」食べると回答した人の割合も、孤食がほとんどない人は86.8%だったのに対し、孤食が週2日以上の人には71.1%でした。

図表1 孤食の状況別主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」
(平成29(2017)年11月実施)

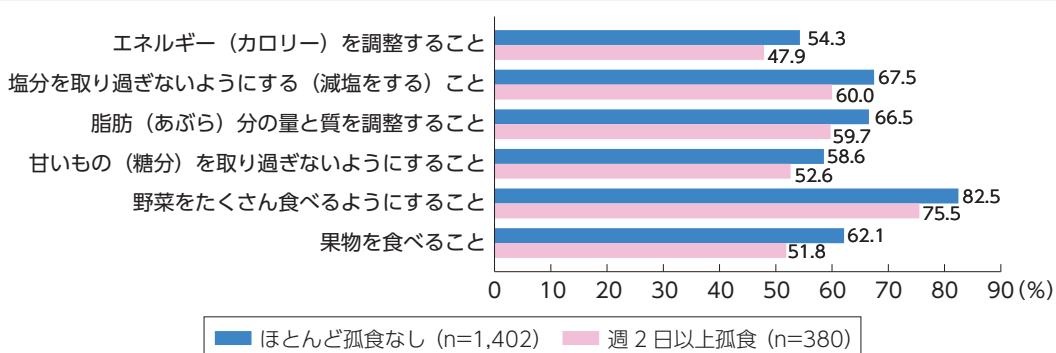
図表2 孤食の状況別朝食の摂取頻度



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」
(平成29(2017)年11月実施)

さらに、生活習慣病の予防や改善のために気をつけた食生活の実践状況も、ほとんど孤食をしていない人のほうが良好で、「果物を食べること（62.1%）」の実践度は、週2日以上孤食の人より10ポイント程度高い結果でした。

図表3 孤食の状況別生活習慣病の予防や改善のために気をつけた食生活を実践する割合



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(平成29(2017)年11月実施)

図表4 共食と良好な心の健康状態との関連

No	著者（発行年） 調査地域 研究デザイン	研究対象者	共食に関する 調査項目	心の健康状態に関する 項目	結果
1	川崎 (2001) 神奈川県 横断研究 (アンケート調査)	中学 1~3年生 573名	家族が夕食に そろう頻度 ⇒ (選択肢) ・殆ど毎日 ・週に3~4回 ・週に1~2回 ・殆どない	心の健康状態 ⇒ ・カッとしたやすさ ・イライラ感 ・根気のなさ ・登校忌避感 ・自殺念慮 の5つの質問に対して、訴える頻度 について3段階で回答	共食頻度が「殆ど毎日」の者で 「自殺念慮（自殺することについて思い巡らす事）」を訴える割合 が低く、「殆どない」者で「登校 忌避感」を訴える割合が高い
2	小西他 (2001) 佐賀県、青浦 (中国) 横断研究 (アンケート調査)	中学 1~3年生 1,116名	朝食、夕食の孤食頻度 朝食、夕食に家族全員が 揃って食べる回数 ⇒ (選択肢) ・ない ・週1~2回 ・週3~4回 ・週5~6回 ・毎日	精神的な自覚症状 ⇒ ・イライラする ・気が散る ・カッとする ・根気がない ・考えがまとまらない ・話をするのがいやになる ・大声を出したい ・不安になる ・むかつく ・やる気が起こらない の10の質問に対して、訴える頻度 について5段階で回答を求める、それら を得点化して合計	・朝食の孤食がない者はそうで ない者に比べて精神的自覚症 状が少ない ・朝食を家族揃って食べる頻度 が多い者はない者に比べて精 神的自覚症状が少ない ・夕食の孤食がない者は週3~4 回の者に比べて自覚症状が少 ない ・夕食を家族そろって食べる頻 度が多い者は少ない者に比べ て自覚症状が少ない
3	辻本他 (2009) 大阪府 横断研究 (アンケート調査)	小学 3~6年生 368名	朝食、夕食の共食状況 ⇒ (選択肢) ・1人で ・兄弟と ・大人と一緒に ・家族全員	心の健康度 ⇒ ・頭痛がしない ・疲れやすい ・元気ができる ・イライラしない ・腹痛がしない ・めまいがしない ・朝の目覚めがよい の7項目の平均得点から「健康度低 群」と「健康度高群」に群分け	健康度高群は低群に比べ「朝食 を誰かと食べる」者が多い
4	小西 (2003) 佐賀県 横断研究 (アンケート調査)	中学 1~3年生 509名	朝食の孤食頻度 ⇒ (選択肢) 記載なし (孤食頻度が高いほど高 い得点になるよう 1~5点を与えた)	主観的健康感 ⇒ 精神的な自覚症状を中心とした20項 目の質問に対して、訴える頻度に ついて5段階で回答を求める、それらを 得点化して合計	朝食の孤食頻度は、主観的健康 感に直接的に負の影響を及ぼし、 間接的にも（家族満足度を経由 して）影響を及ぼしていた
5	富永他 (2001) 広島県 横断研究 (アンケート調査)	中学 2~3年生 高校 2年生 345名	各食事の形態 ⇒ (選択肢) ・一人で ・家族全員と ・家族の誰かと ・友人と	精神的健康度 (UPI) ⇒ 神経症や性格障害、不適応状態にある 学生を把握するための全60項目の質 問に対して、該当する項目のみに回答 を求める、それらを得点化して合計	夕食を一人で食べる者は、家族 の誰かと食べる者や家族全員と 食べる者と比べて、精神的健康度 が低かった
6	井上他 (2010) 神奈川県 横断研究 (アンケート調査)	茅ヶ崎市 藤沢市市民 158名	「家族内共食」因子 ⇒ (選択肢) ・私はよく家族と一緒に 食べる ・私はよく一人で食べる ・私は自分で作った食事を よく食べる (よく当てはまる～当て はまらないの5肢)	健康度 (SF36) ⇒ ・身体機能 ・日常生活機能 ・体の痛み ・全体的健康感 ・活力 ・社会生活機能 ・日常生活機能（精神的健康評価） ・心の健康 ・健康の推移 の全36質問に対する回答を得点化し、 「精神的健康感」と「身体的健康感」 の2つにまとめた	「家庭内共食」の頻度が低い者は、 精神的健康感の得点が低かった

- 1 會退友美、衛藤久美. 共食行動と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取との関連－国内文献データベースとハンドサーチを用いた文献レビュー－. 日本健康教育学会誌. 2015; 23 (4): 279-289. 当該文献の中で、統計的に有意な正の関連がみられた研究のみ（心の健康状態：6件 / 7件、良好な食生活：7件 / 11件）を抜粋し、図表4と図表5は農林水産省が作成
- 2 衛藤久美、會退友美. 家族との共食行動と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取との関連－海外文献データベースを用いた文献レビュー－. 日本健康教育学会誌. 2015; 23 (2): 71-86

図表5 共食と良好な食生活との関連

No	著者（発行年） 調査地域 研究デザイン	研究 対象者	共食に関する 調査項目	食物・栄養摂取に関する 項目	結果
1	浅野他 (2003) 大阪府 横断研究 (アンケート調査)	大学生、 高校生、 中学生 1,600名	家族がそろう食事の頻度 （朝食、夕食） ⇒（選択肢） ・ほとんどない ・月1～2回 ・週1～2回 ・週3～4回 ・毎日	ファストフードの 利用頻度	ファストフードの利用が少ない者は、多い 者に比べて、朝食、夕食共に共食頻度が高い 者が多い
2	辻本他 (2009) 大阪府 横断研究 (アンケート調査)	小学 3～6年生 368名	朝食、夕食の共食状況 ⇒（選択肢） ・1人で ・兄弟と ・大人と一緒に ・家族全員	朝食の食事内容 ⇒（選択肢） ・主食・主菜、副菜のうち何種類か 1種類以下 ：バランス悪い 2種類以上 ：バランス良い	朝食の食事バランスが良い者は、バランス が悪い者に比べ、「朝食を誰かと一緒に吃る」 者が多い
3	林他 (2009) T県 横断研究 (アンケート調査)	小学6年生 2,090名	孤食の頻度 ⇒（選択肢） ・毎日ひとりで食べる ・よくある ・ときどきある ・たまにある ・まったくない	朝食の食事内容 ⇒（グループ） A：主食・主菜・副菜全て 捨てる日が週5日以上 B：主食が週5日以上で主 菜・副菜どちらかが週5 日以上 C：主食が週5日以上で主 菜・副菜が週4日以下 D：主食が週3～4日 E：主食が週2日以下	男女共に、孤食の頻度と朝食の食事内容に 関連があり、AグループやBグループにおいて孤食をしていない傾向
4	Kusano-Tsunoh 他 (2001) 東北地方 横断研究 (アンケート調査)	小学 1～6年生 (保護者回答)、 中学 1～3年生 12,321名	朝食または夕食を家族全 員と一緒に食べる頻度 ⇒（選択肢） ・ほとんどない ・週1～2回 ・週3～4回 ・ほとんど毎日	食品の摂取頻度 ⇒（食品） ・肉 ・魚 ・野菜 ・果物 ・卵 ・菓子 ・乳類 ・清涼飲料 ・ご飯 ・そば ・パン ・インスタント食品	週3回以上、家族と一緒に食べる者は、週 2回以下の者に比べて、 [小学生男子] ・魚、野菜（朝）、果物（朝）、ご飯、そば (夕)をよく食べる者が多い ・肉、清涼飲料（朝）、パンをよく食べる 者が多い [小学生女子] ・魚（朝）、果物（朝）、ご飯をよく食べる 者が多い ・肉、野菜（夕）、菓子（朝）、パン（朝）、 インスタント食品（朝）をよく食べる者 が少ない [中学生男子] ・清涼飲料、インスタント食品をよく食べ る者が多い（朝） [中学生女子] ・魚、野菜（夕）、ご飯（夕）、そば（夕） をよく食べる者が多い ※（朝）：朝食、（夕）：夕食
5	須山 (2003) 横断研究 (アンケート調査)	金融保険業 関係の会社 に従事する 20歳以上 の男性職員 4,694名	家族との共食 (平日の夕食) ⇒（選択肢） ・ほとんど毎日 ・2日に1回 ・週に1回 ・全くない	食品の摂取頻度 ⇒（食品） ・ごはん ・パン ・麺類 ・つけもの ・味噌汁 ・魚介類 ・肉類 ・卵 ・牛乳 ・大豆製品 ・緑黄色野菜 ・海藻 ・いも類 ・果物 ・油脂類	食品の選択パタンから分析し、 「副食の植物性食品を中心とする選択パタン」 →大豆製品、緑黄色野菜、海藻類、いも類、 果物、魚介類を選ぶ頻度が高いパタン 「副食の肉類、油脂類の選択パタン」 →肉類、油脂類を選ぶ頻度が高いパタン 「主食の選択パタン」 →ごはん、パン、みそ汁を選ぶ頻度が高い パタン の3つに分類したところ、 家族との共食の頻度が高い者は、「副食の 植物性食品を中心とする選択パタン」の食 生活をしている傾向が強かった なお、「副食の肉類、油脂類の選択パタン」 と「主食の選択パタン」では、共食に関す る差がみられなかった
6	江田 (2006) 神奈川県 横断研究 (アンケート調査)	幼稚園児の 保護者 161名	朝食、夕食時の共食者 ⇒（選択肢） ・家族全員で食べる ・母親と食べる ・父親と食べる ・子どもだけで食べる ・その他	・食品の摂取量 ⇒（食品） ・ご飯 ・パン ・卵類 ・牛乳・乳製品 ・肉類 ・魚介類 ・大豆・大豆製品 ・野菜類 ・果実類 ・いも類 ・スナック菓子	子どもだけで食べる子は、大人と一緒に吃 る子に比べて、牛乳・乳製品、肉類、野菜類の 摂取量が少ない
7	川崎 (2001) 神奈川県 横断研究 (アンケート調査)	中学 1～3年生 573名	家族が夕食にそろう頻度 ⇒（選択肢） ・殆ど毎日 ・週に3～4回 ・週に1～2回 ・殆どない	食事の質得点 ⇒「食事の質」に関する12 の質問に対する回答に選択 肢番号と同じ点数を与え、そ れらを合計した点数（得点 が低いほど食事の質がよい）	共食の頻度が「殆どない」者は、食事の質 得点が高い（食事の質がよくない）

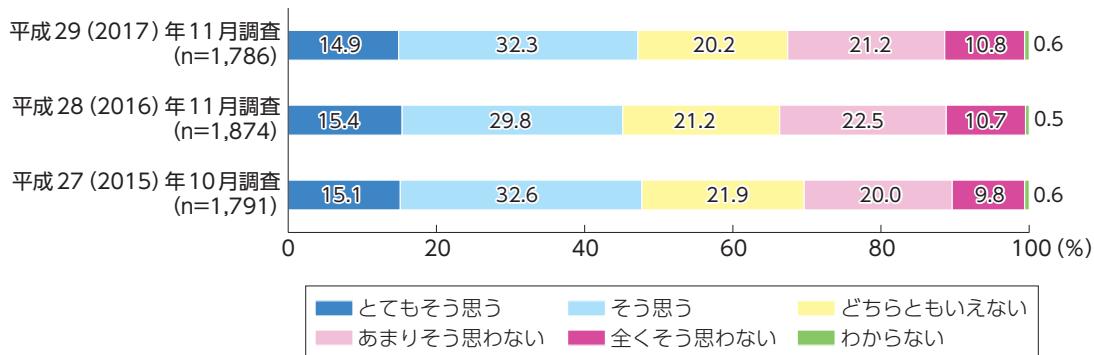
4 地域等において、みんなで一緒に食べる食事の状況と取組

(地域等で共食したいと思う人が共食する割合は、増加)

このような状況の中、家族と食事を共にすることは難しいが、誰かと一緒に食事を共にすることにより食を通じたコミュニケーション等を図りたい人にとって、地域や所属するコミュニティ（職場等を含む）等を通じて、様々な人と食事を共にする機会を持つことが重要です。第3次基本計画においても、「地域等で共食したいと思う人が共食する割合」を増やすことを目標とし、平成27（2015）年度に64.6%となっている割合を、2020年度までに70%以上とすることを目指しています。平成29（2017）年度は72.6%と増加しており、目標を超えていました。

図表1-1-14 地域等での食事会に対する意識

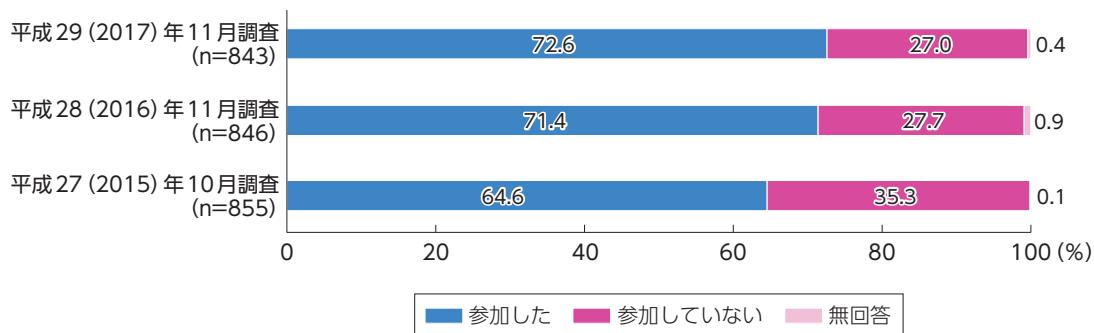
Q. 地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等の機会があれば、参加したいと思いますか。



資料：農林水産省（平成27（2015）年は内閣府）「食育に関する意識調査」

図表1-1-15 地域等での食事会参加の経験

Q. 過去1年間に地域や所属コミュニティでの食事会等に参加しましたか。

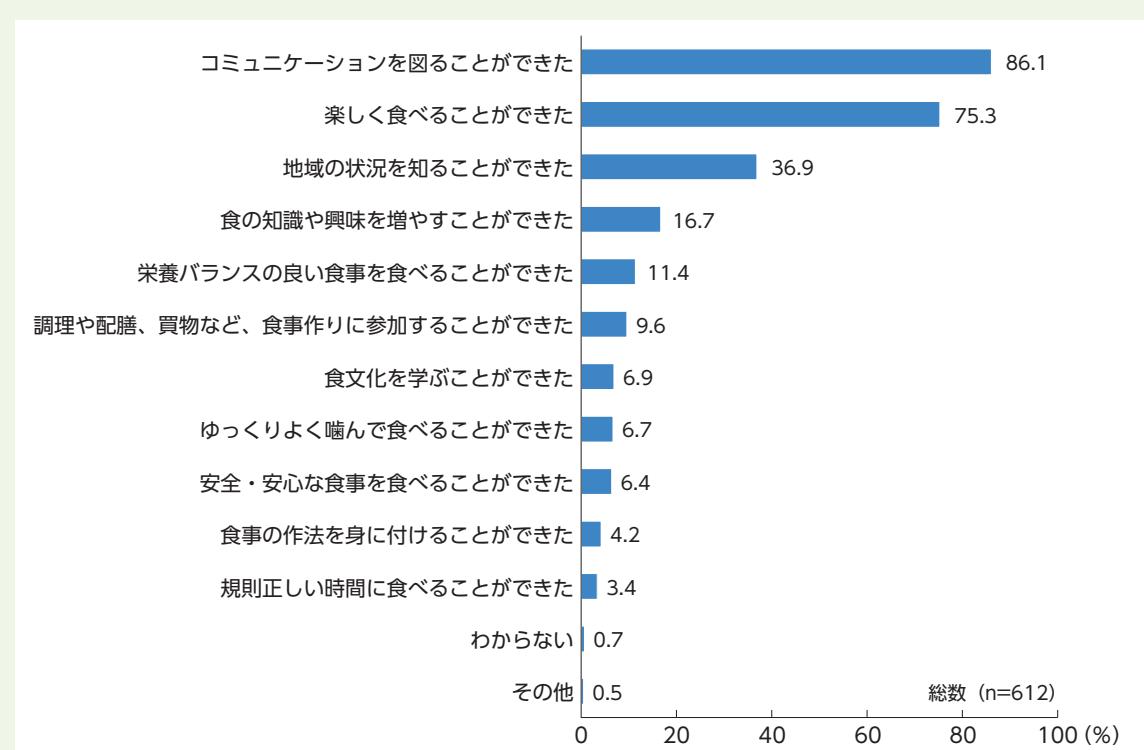


資料：農林水産省（平成27（2015）年は内閣府）「食育に関する意識調査」

注：地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等の機会があれば、参加したいと思うかという問い合わせに対し、「とてもそう思う」、「そう思う」と回答した人が対象

地域等での食事会に参加した人の感想としては、「コミュニケーションを図ることができた(86.1%)」「楽しく食べることができた(75.3%)」の順で多く挙げられました。

図表1-1-16 地域等での食事会に参加した感想



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(平成29(2017)年11月実施)

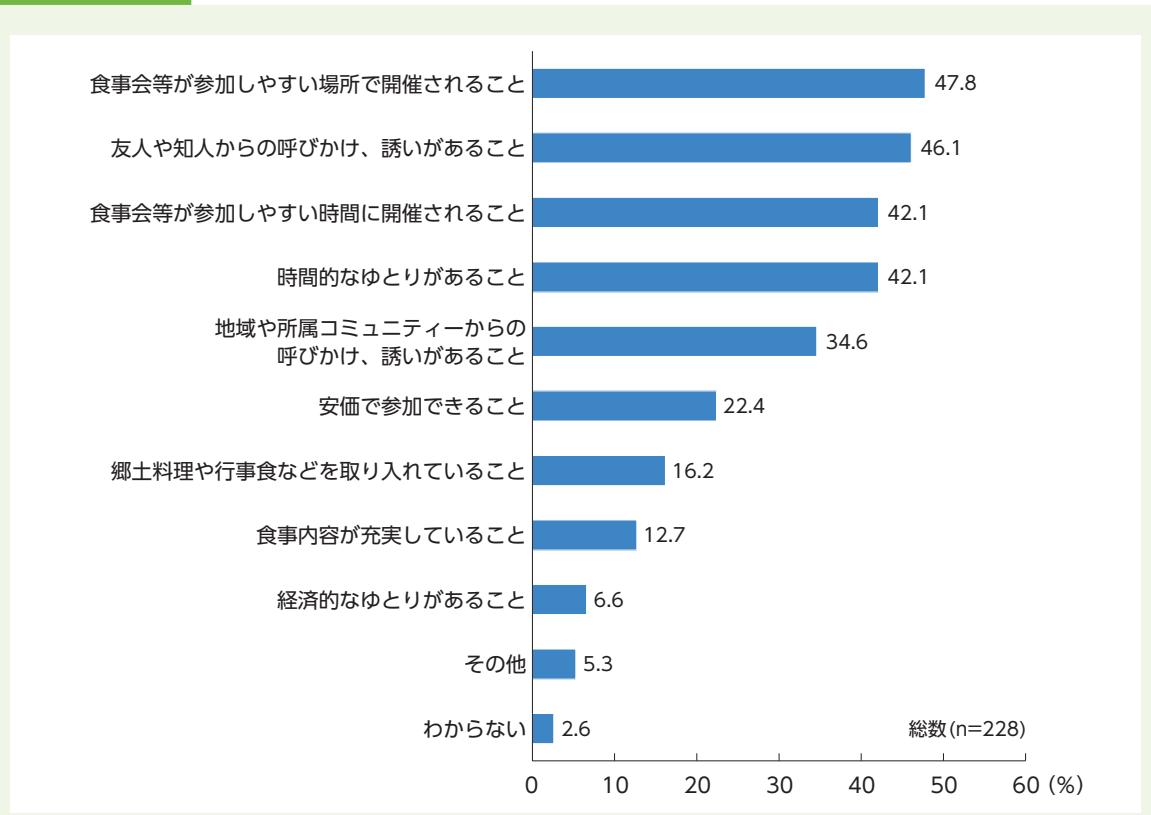
注：1) 過去1年間に、地域や所属コミュニティー(職場等を含む)での食事会等へ「参加した」と回答した人が対象

2) 複数回答

(地域等での食事会は、参加しやすい身近な場所で)

地域等での食事会に参加していない人に、今後参加する条件を尋ねたところ、「食事会等が参加しやすい場所で開催されること (47.8%)」、「友人や知人からの呼びかけ、誘いがあること (46.1%)」、「食事会等が参加しやすい時間に開催されること (42.1%)」の順で多く挙げられました。地域等での食事会を更に推進するためには、参加者にとって、身近な場所や時間で機会を設け、身近な人からの声かけがあることが重要です。

図表1-1-17 地域等での食事会に参加する条件



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(平成29(2017)年11月実施)

注：1) 過去1年間に、地域や所属コミュニティー（職場等を含む）での食事会等へ「参加していない」と回答した人が対象

2) 複数回答

事例

全社員テレワークの会社は共食でコミュニケーションを促進

シックス・アパート株式会社（東京都）

ウェブサイト構築のためのソフトウェアを開発するシックス・アパート株式会社は、平成28（2016）年から、出社不要のワークスタイル「SAWS（シックス・アパート・ワーキングスタイルの略）」を開始。社員は、自宅やカフェ、外出先の近くのコワーキングスペースなどで働き、必要な時のみオフィスに集まります。

このように、顔を合わせる機会が少ない社員をつなぐコミュニケーションの重要なポイントが、共食です。

隔週の金曜日に10名程度の社員が集まるランチ会は、料理好きの社員手作りのおかずと炊きたてのご飯を食べるまかないランチや、たこ焼きパーティー、鍋会、お花見の季節は外でサンドイッチ会など、毎回趣向を凝らし、開催しています。ランチ会の日には、プレゼンの練習と交流を兼ね、持ち回りで社員が興味のある活動について自由に発表する「ミニプレゼン会」も実施。趣味の話や最近の関心事などテーマは様々ですが、共食とざっくばらんな会話で、社員のコミュニケーションが深まります。

四半期毎に開催する全社員が集まる総会も、キッチン付きのパーティースペースで開催しています。会議終了後の懇親会では、CTO¹が腕を振るってハーブたっぷりのトスカーナフライドポテトを大量に揚げ、みんなで食べながら交流を深めました。このフライドポテトはシックス・アパート社員の定番レシピになっています。

毎日出社していた時代から、社員が集まってご飯を食べる機会の多い会社でしたが、普段は社員それぞれ別の場所で働いている今は、共食の重要性がさらに高まりました。

また、働く場所や時間が自由になったことで、多くの社員は家族と過ごす時間が増え、家庭での調理や共食の機会も増えました。充実した食生活はQOL²（生活の質）向上に欠かせません。プライベートの時間が充実し生活の質が上がることで、生活の一部である仕事も生産性高く楽しめると考えています。

社員の手作りご飯を集まって食べることは、普段離れて働く社員同士の親交を深める重要な機会です。今後は、シックス・アパートの社員同士だけでなく、その家族、また他社の方とも共食の機会を作りたいと考えています。



普段は、隔週にオフィスでまかないランチとミニプレゼン会を開催



全社員が集まる総会で、揚げたてのトスカーナフライドポテトを提供

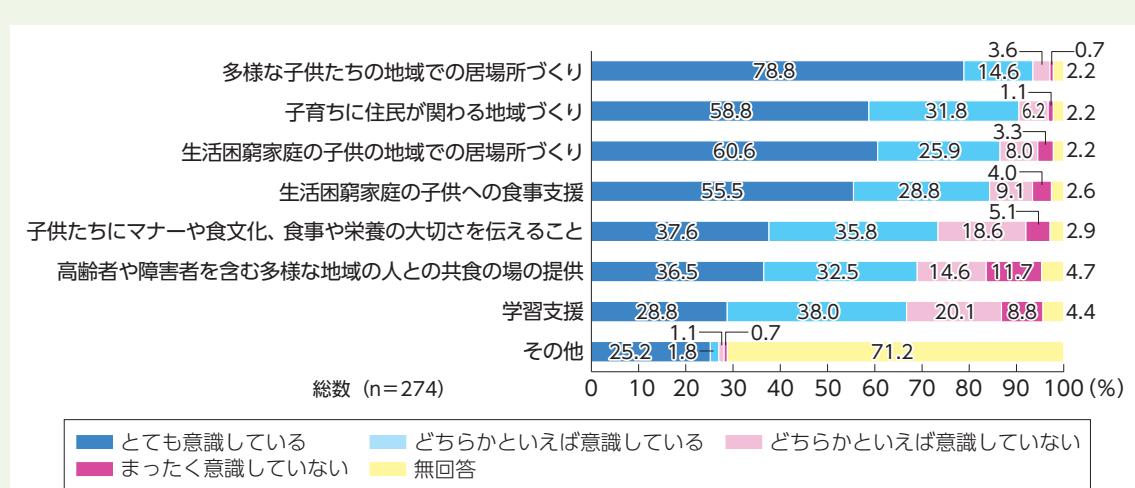
1 最高技術責任者

2 Quality of Lifeの略

(子供食堂と連携した様々な食育の取組が展開)

近年、地域住民等による自主的な取組として無料又は安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供する子供食堂等が広まっており、家庭における共食が難しい子供たちに対し、食事を共にする機会を提供しています。農林水産省では、子供食堂と連携した地域における食育の推進を図るため、平成29（2017）年度に子供食堂の現状や課題、支援ニーズについて、全国の子供食堂の運営者を対象としたアンケート調査を行いました。主な活動目的として、「多様な子供たちの地域での居場所づくり」や「子育てに住民が関わる地域づくり」が多く意識されていましたが、「子供たちにマナーや食文化、食事や栄養の大切さを伝えること」や「高齢者や障害者を含む多様な地域の人との共食の場の提供」を意識している（「とても意識している」又は「どちらかといえば意識している」）と回答した子供食堂も、それぞれ約7割ありました。

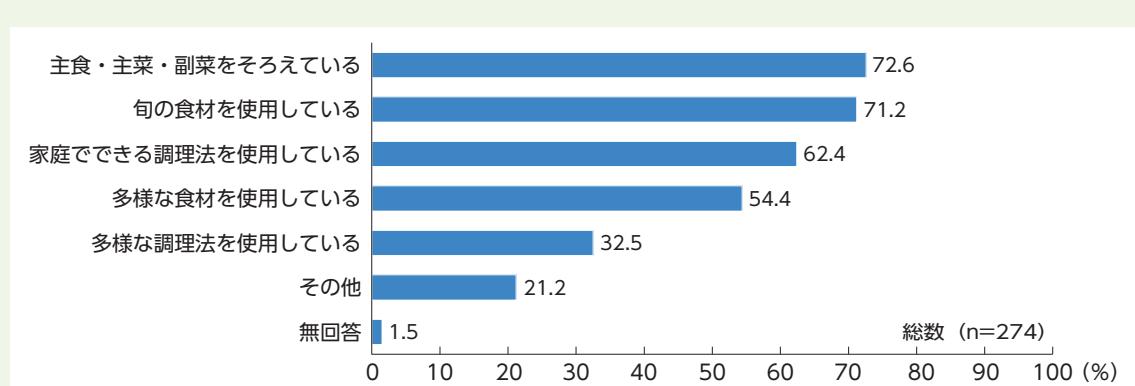
図表1-1-18 子供食堂において主な活動目的として意識していること



資料：農林水産省「子供食堂と地域が連携して進める食育活動事例集」（平成30（2018）年3月）

また、提供する食事で意識していることとして、「主食・主菜・副菜をそろえている」（72.6%）、「旬の食材を使用している」（71.2%）と回答した子供食堂が、約7割でした。

図表1-1-19 子供食堂において提供する食事で意識していること



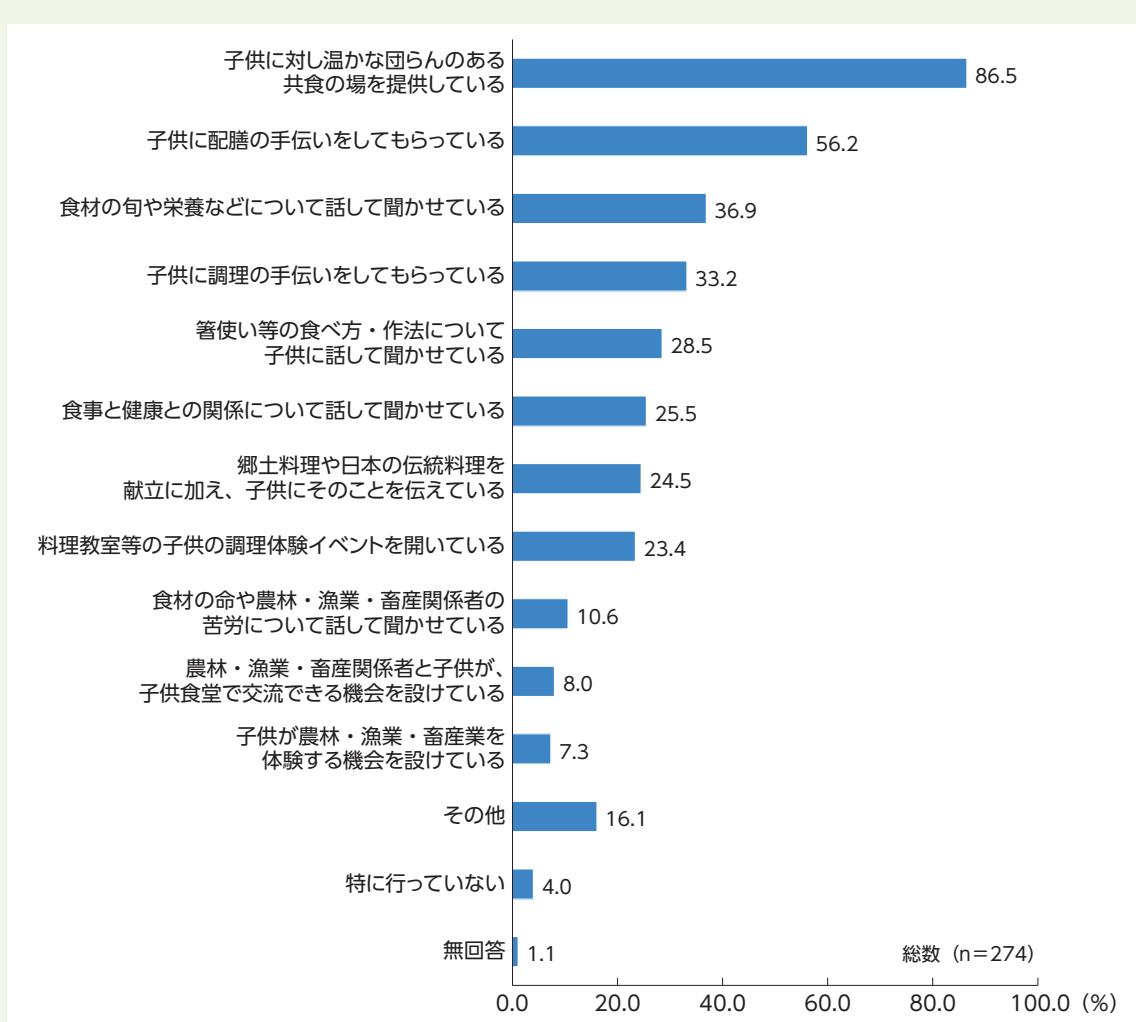
資料：農林水産省「子供食堂と地域が連携して進める食育活動事例集」（平成30（2018）年3月）

注：複数回答

また、子供食堂において、子供の食に関する体験活動や、食に関する知識を深めることにつながる食育の取組として、「子供に対し温かな団らんのある共食の場を提供している」(86.5%)が最も多く、次いで、「子供に配膳の手伝いをしてもらっている」(56.2%)、「食材の旬や栄養などについて話して聞かせている」(36.9%)の順でした。

その他にも、食事のマナーや健康、郷土料理等について話して聞かせたり、調理の手伝いや体験の場を提供している子供食堂が約2～3割、農林漁業に関する体験の場を提供している子供食堂が約1割と、ほとんどの子供食堂で食育の取組が行われていました。

図表1-1-20 子供食堂において行われている食育の取組



資料：農林水産省「子供食堂と地域が連携して進める食育活動事例集」(平成30(2018)年3月)

注：複数回答

子供が一人でも来られる無料又は安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供する子供食堂は、子供にとって食卓を囲み食事を共にする貴重な場であるとともに、地域コミュニティの中での子供の居場所となるといった重要な役割を果たしています。そこで、農林水産省では、地方自治体や地域における食育関係者が、食育推進の観点から、子供食堂の活動の意義を理解し、適切な連携が図られるよう、子供食堂と連携した地域における食育の推進に関する情報を整理し、ホームページで公表しています。

また、民間のNPOや個人の善意に基づき、発足、運営されている子供食堂の取組を後押しするために、子供食堂における優れた食育の取組について、食育活動表彰により、農林水産大臣賞等を授与しています。

さらに、平成29（2017）年9月から、子供食堂や食育に詳しい有識者、子供食堂やそのネットワークに携わる実践者、地方公共団体の担当者の協力を得て、子供食堂と地域とが連携して食育に取り組む事例の収集や普及啓発に関する検討を実施しました。アンケート調査や子供食堂のヒアリングにより、子供食堂の現状・課題、地域との連携状況を取りまとめるとともに、地域が子供食堂と連携している具体的な事例を、課題や食育の取組ごとに整理した事例集を作成しました。

調査結果から、子供食堂の立ち上げや運営には様々な課題が生じていること、地域住民の方々をはじめ、自治体や社会福祉協議会といった公的な団体・機関、教育機関、NPO法人等の民間団体、町内会や民生委員等の地域組織、民間企業等と連携しながらこうした課題の解決に取り組んでいることも分かりました。

〈アンケートで得られた課題のうち、主要なもの〉

- | | |
|------------------|---------|
| ①来てほしい人や家庭の参加 | ④地域との連携 |
| ②資金の確保 | ⑤リスク管理 |
| ③スタッフの負担、スタッフの確保 | ⑥会場の確保 |

これらの調査結果も踏まえ、子供食堂の事例を通して、地域で支えるこれからの食育について、食の専門家や子供食堂の実践者、支援者らが語り合うセミナー「地域から広がる食育の環～子供食堂の事例を通して考える～」を平成30（2018）年2月17日に開催しました。セミナーでは、子供食堂を拠点として地域がつながっていくことの重要性等が確認されました。

子供食堂が抱える課題の解決や食育の取組の充実に向けて、行政・団体関係者や地域の方々に活用してもらえるよう、事例集の普及啓発を図ることとしています。



子供食堂と地域が連携して進める
食育活動事例集

～地域との連携で食育の環が広がっています～

平成30年3月

農林水産省

子供食堂と地域が連携して進める
食育活動事例集



セミナーでのパネルディスカッション

事例

生産者と連携して地産地消に取り組む子供食堂

特定非営利活動法人 NPO ホットライン信州・信州こども食堂ネットワーク（長野県）

信州こども食堂ネットワークは、特定非営利活動法人NPOホットライン信州（以下「ホットライン信州」という。）が事務局を務める、長野県全域の子供食堂をつなぐネットワークです。平成28（2016）年1月にホットライン信州（松本市）が長野市内で開催した子供食堂がきっかけとなり、平成30（2018）年1月までに長野県内で50か所ほどの子供食堂が発足し、月1～4回程度、各地で定期的に開催されています。ホットライン信州では、各地の子供食堂に対して、フードバンクに寄付された食料品の配布等の支援を行っているほか、子供食堂を開きたい人を対象としたセミナー開催や、各地の子供食堂の活動をまとめた「信州こども食堂ネットワーク便り」の発行など、情報発信にも取り組んでいます。

子供食堂を開催するに当たり、「子供たちに栄養のある食事を提供したい」という思いから、生鮮食品へのニーズが高いため、ホットライン信州では、個別生産者や地区農協（JA中野市、JAグリーンながの）から農産物の提供を受け、生鮮食品のフードバンク活動も行っています。生産調整や天気の影響で出荷できない農産物や、規格外の農産物が出たとの連絡が入ると、ボランティアが車で出向いて受け取り、必要としている個人や子供食堂に配布しています。さらに、平成29（2017）年度からは、子供食堂が地元の農産物直売所やAコープで購入した生鮮食品を中心とした食材等の費用を、JAながのが長野県みらい基金と協力し、キャッシュバックする制度を開始したため、一部の子供食堂ではその制度を活用しています。このように、生産者や関係団体と連携することで、地場産物を多く使った食事を提供し、地産地消に取り組んでいます。「子供のために何かしたい」という熱意を持つ生産者は多く、子供食堂への支援を行う若手農家グループを作りたいという声もあり、地域の支援の輪が広がっています。

また、信州こども食堂ネットワークでは、地産地消を意識した食事を一緒に食べるだけではなく、肉を提供してくれる企業の方から肉の部位や「命をいただく」ことについての話を聞いたり、旬の食材を使った一汁三菜の和食を日本古来の箱膳でいただきたり、地域の方々とお正月に餅つきをしたり、インターナショナルスクールの高校生と野外キャンプ場で炊飯をしたりといった多様な取組が行われています。このように、子供食堂での様々な人との交流を通じて「食の楽しみ」を感じるとともに、食に関する知識・自ら学ぶ経験を得て、子供が自分の世界を広げられる居場所となるよう心がけています。



JA中野市が提供したきのこに子供は大喜び



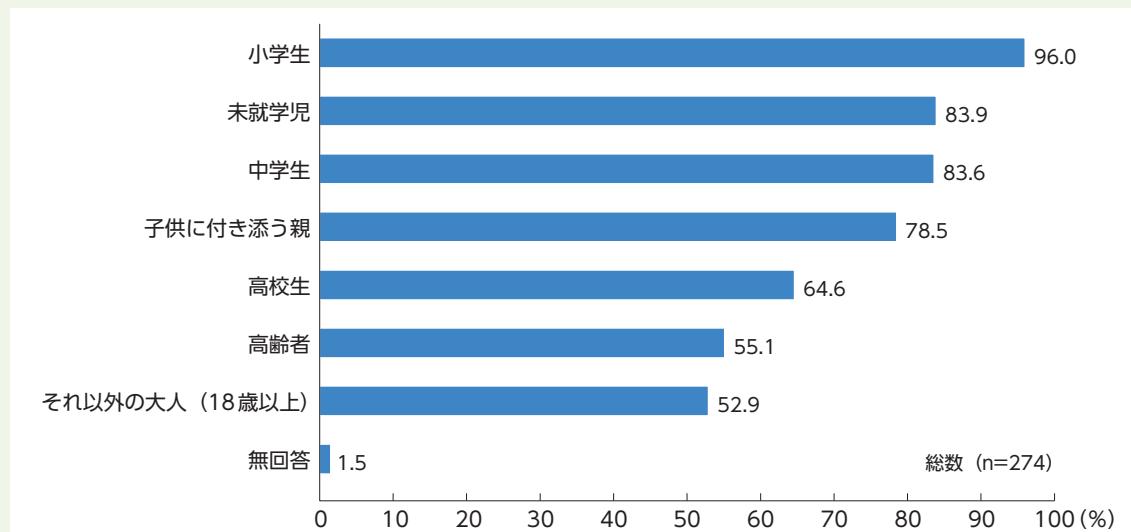
生産者の話「命をいただく」を聴く



箱膳で和の礼儀作法を学ぶ

また、子供食堂といつても、参加対象者は、子供だけではなく、子供に付き添う親や高齢者、それ以外の大人（18歳以上）を対象としている所も多く、幅広い世代に対する取組が行われていることもわかりました。

図表1-1-21 子供食堂における参加対象者



資料：農林水産省「子供食堂と地域が連携して進める食育活動事例集」（平成30（2018）年3月）

注：複数回答

事例

農業と食を通じて、多様な世代や暮らしの人々の居場所を作る
「畑食堂」

特定非営利活動法人 真知子農園（島根県）

島根県安来市にある真知子農園は、広さ約100アールの畑で、無農薬有機農法にこだわった環境にやさしい安心で安全な野菜や果物の栽培を行っています。また、畑や民家を改装した事務所では、不登校や引きこもりなど社会に出にくい子供や若者に対する学習支援や居場所作りの取組のほか、しまね田舎ツーリズム¹の一環として農業体験や田舎料理の料理体験を提供するなど地域貢献の取組も行っています。

真知子農園が開催する「畑食堂」は、みんなで一緒に農作業を行うところから始まります。畑に集まるのは、畑の一部を貸し出している小学校や養護学校の生徒、不登校の子供や引きこもりの若者、大学で農業を学ぶ学生、デイサービスの高齢者、地域のボランティアなど様々です。開催は不定期で、大勢のときもあれば、少人数のときもありますが、一人一人に役割があり、苗を植えたり、草むしりをしたり、野菜を収穫したり、収穫した大豆や落花生の選別をしたり、子供も若者も高齢者も一緒に汗を流します。

農作業をしたあとは、畑で採れた形が不揃いでも美味しい野菜をふんだんに使った昼食作りです。手作りピザの日は、小学生が育てた大根や養護学校の生徒が育てたサツマイモなど好きな具材を生地に乗せて、畑の脇のピザ釜で焼き上げました。子供たちのピザは、形も乗せる具材も自由な発想で、それを見た大人たちの笑顔がこぼれます。

美味しい料理が揃う頃には、みんな腹ペコです。子供から高齢者まで様々な世代が、大きな食卓を囲み、楽しく昼食をいただきます。その日の農作業や料理の話、地域の昔の話など会話が弾みます。

この「畑食堂」に参加することで、子供たちは多様な大人の中で、農業や食に関する様々な体験ができます。1年間参加した不登校の中学生が料理に興味を持ち、将来を考えて高校に進学することもありました。

昔は当たり前だった地域の支え合いが希薄になった今、「畑食堂」は子供たちの食育の場であるとともに、社会に出にくい子供や若者が世代を超えた人たちとコミュニケーションを図ったり、高齢者が好きな農作業をしていきいきと過ごせる心地よい居場所として、地域の支え合いの要になっています。



農作業の様子



小学生が作ったピザ



多世代が食卓を囲む昼食



畑で採れた野菜をふんだんに使った料理



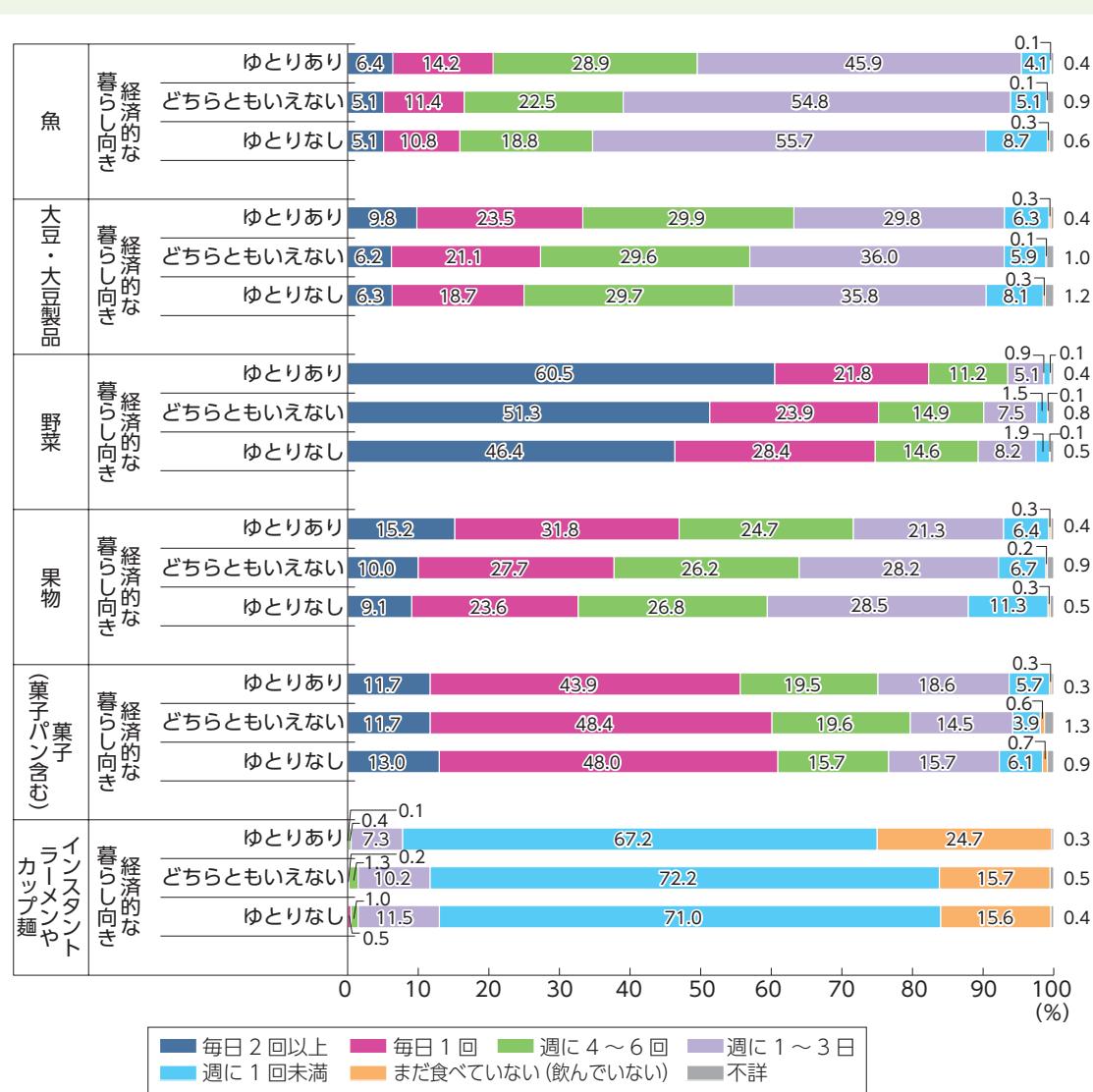
形が不揃いなにんじん

1 島根県の農山漁村で、地元の人々との交流を通して、農林漁業体験等を提供する制度。

(食事を共にすることを通じた豊かな食体験の重要性)

子供食堂において、栄養のある食事や温かな団らんを提供することに加えて、様々な食育の取組が行われていることがわかりました。貧困の状況にある子供に対する支援が重要な課題となる中、平成27年度乳幼児栄養調査において、子供の食物摂取頻度について、経済的な暮らし向きにゆとりがない世帯では、魚、大豆・大豆製品、野菜、果物の摂取頻度が低く、菓子(菓子パン含む)、インスタントラーメンやカップ麺の摂取頻度が高い傾向がみられました。この結果から、経済的に暮らし向きにゆとりがない家庭では、健康的な食品の摂取だけではなく、豊かな食体験の機会が少ないこともうかがえます。家庭の努力だけでは、健全な食生活の実践が困難な状況もあり、地域で支えることが更に重要となっています。

図表1-1-22 経済的な暮らし向き別 主要食物の摂取頻度(有意な差がみられた項目のみ抜粋)



資料：厚生労働省「平成27年度乳幼児栄養調査」

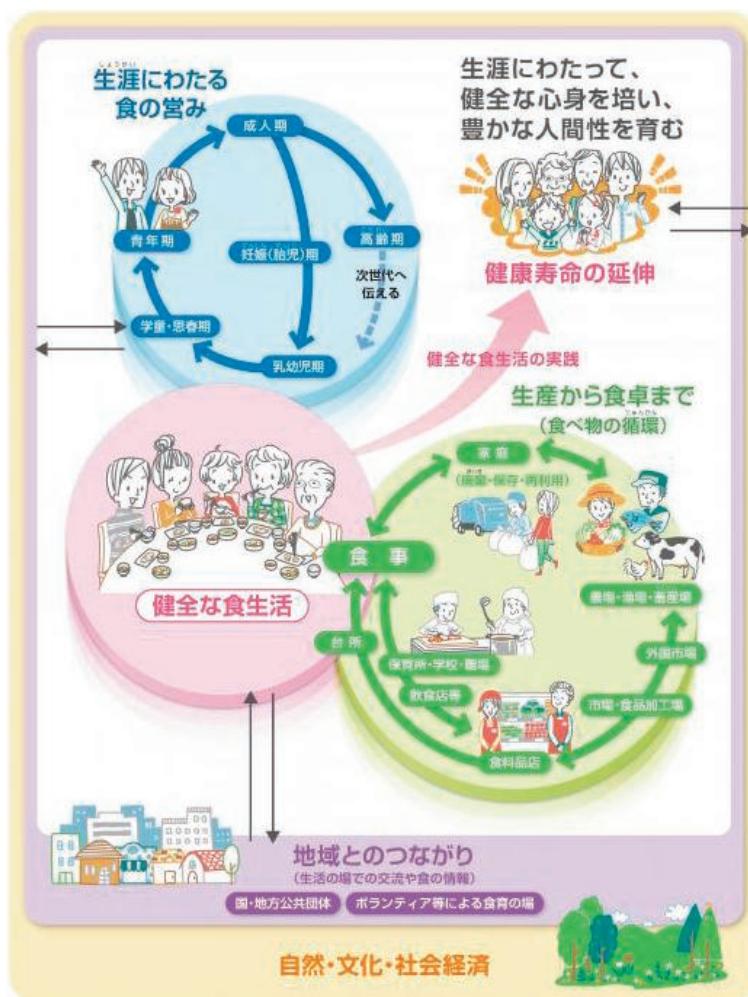
(地域の力で、食卓を囲み食事を共にすることから始める食育の環)

家族や仲間など誰かと一緒に食事をすることは、楽しいことです。そして、食卓をみんなで囲むことは、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながります。

しかし、家族と一緒に食事をすることは重要であると認識しているものの、自分や家族の仕事の忙しさで、実践が困難な状況があります。また、少子高齢化や世帯構造等の変化で、「孤食」の人は更に増加する可能性があり、特に、高齢者の孤食や貧困の状況にある子供に対する支援などが重要な課題になってきています。

そのような中、子供から高齢者まで幅広い世代を対象とし、地域の力で、様々な人たちが食卓を囲み食事を共にする取組が広がっています。

これらの取組は、バランスよい食事を楽しく食べることに加えて、農業体験等により生産から食卓までの食べ物の循環への理解を深めたり、幅広い世代の交流で、次世代へ食文化や食に関する知識・経験を伝えることにもつながっています。さらには、地域が連携するきっかけにもなっているなど食育の環が広がっています。



食育の環