

味の素食の文化センター研究成果報告書

<2016年度研究助成>

**共食と孤食**

**食行動とその変容に関するフィールド栄養学**

大阪大学人間科学研究科グローバル共生学講座 木村友美

2018年6月30日

<2016 年度研究助成>

共食と孤食－食行動とその変容に関するフィールド栄養学

木村 友美

大阪大学人間科学研究科グローバル共生学講座

## 1. 孤食研究の背景

「人間とは、共食をする動物である」という表現を用いて、石毛直道は、食事を共にとることが世界共通してヒト特有の行動であることを強調した（石毛 2008）。また、山極壽一は霊長類学の視点から、「人間とは、繁殖や生存のためでもないのに他個体に食物を分配する動物」と述べている（山極 2015）。人類の共食の起源をたどると、考古学的証拠により確定されている 25 万年前～推定 180 万年前とも言われる「火」の使用開始が「共食」の起源ではないかと示唆されている（ランガム 2010）。火の番をする必要とそれともなって起こったであろう「分業化」が、共食の鍵であった。さらにランガムは、人々が火のまわりに集まって食事をすることが、コミュニケーションや感情の進化に影響を与えた可能性についても述べている。近年、食事を一人でとる「孤食」<sup>1)</sup>が、社会的にも問題視されるようになってきた。日本における孤食研究は、主に「子供の孤食」を中心に栄養学や行動学分野において展開されてきた。高度経済成長期以降、急速に核家族化が進み、「鍵っ子」と呼ばれる両親共働きの家庭における子供の孤食が問題視されはじめた。1999 年に行われた足立己幸らの調査によると、調査対象者の約 30%の子供が孤食であると報告されており、孤食の子供では偏食や肥満との関連が明らかになっている。

一方で、高齢期の孤食について、その健康への影響についてはほとんど報告がされていなかった。筆者らは 2009 年より、地域高齢者の疫学調査<sup>2)</sup>において孤食の調査を実施し、その結果として、高齢期の心身の健康は、食からの栄養素の摂取とともに「誰とどのように食べるか」という食習慣が大いに関わっているということを報告してきた。高知県の山間地域の町では高齢者の 33%が孤食であり、孤食の高齢者は食品摂取の多様性に乏しく、

低栄養の頻度が高く、心理的健康度（QOL）が低く、うつ傾向の頻度が高いことが明らかになった（Kimura Y, et al. 2012）。日本の独居高齢者数は約 600 万人（2013 年国勢調査時）で、高齢化や過疎化に伴い今後も増加を続けると考えられる。このような背景で、孤食は避けられない現状が特に過疎農村地でみられ、地域医療・介護の観点からも深刻な問題といえる。

## 2. 本研究の目的

本研究では、食文化として「共食・孤食」に注目し、栄養学と文化人類学的視点から、より多面的に食行動と健康との関連を解き明かすことを目的とする。特に高齢者の孤食についてとりあげ、量的調査によって孤食の傾向や健康との関連を明らかにし、背景や問題点を探る。さらに、質的研究によって個別の事例や地域による文化的背景を分析する。また、特別な行事や機会に摂取する非日常食（ハレの食事）も重視し、国内外の事例もふまえて、広い観点から「共食機会」とその健康上の意義について考察する。

本研究から、新たな共食機会の導入の可能性をみだし、超高齢社会の日本における「孤食」と心身の健康問題へアプローチする糸口を食文化の視点から提示したい。

## 3. 調査方法

### 3-1. 調査方法の概要

量的研究と質的研究の手法を融合させ、地域の環境・文化的背景をふまえた「フィールド栄養学」調査を実施した。

#### A. 量的研究：地域高齢者の孤食と健康の調査

- 日本の 5 地域において、孤食・健康調査を実施
- 孤食と包括的健康度（身体的自立度、

- QOL・うつ、栄養状態)との関連を分析
- 孤食と生活背景、社会的活動度、社会的つながりの関連を分析

**B. 質的研究：孤食・共食に関するインタビュー調査**

- 高齢者自身が孤食（一人で食べることをどのようにとらえているか
- 高齢者の食生活・家庭食、共食の機会の事例とその変化
- 非日常の共食やコミュニティにおける食の機会での食事内容、地域の祭事や食の機会の調査（伝統的な祭事と、現在）
- アジア地域（ヒマラヤ高地、タイなど）における共食のあり方や、非日常の共食の役割

**3-2 調査地域と対象**

**調査 A**

地域高齢者の孤食の傾向をつかむため、量的研究を複数地域で実施した。調査は、地域健康長寿研究 (SONIC) <sup>3)</sup>が対象としている 4 地域（関西：伊丹・朝来、関東：板橋区・西多摩地区）において実施し、2010 年から健康長寿健診に参加している高齢者 75~77 歳を対象とした。高知県土佐郡土佐町の調査においても高齢者総合機能健診を実施し、75 歳以上の健診参加者（330 名）のうち、関西・関東地域との比較には年齢を揃えたデータを分析対象とした。対象者数は表 1 に示す。

区分	調査地域	対象者数 (N)
関東都市部	東京都板橋区	212
関東農村部	東京都西多摩地区	143
関西都市部	兵庫県伊丹市	173
関西農村部	兵庫県朝来市	147
四国農村部	高知県土佐町	103

表 1. 調査地と分析対象者数

**調査 B**

高齢者の孤食に関する質的研究として、フォーカスグループインタビューを、下記の 3 地域にて実施した。高知県土佐郡土佐町のボランティアグループ（とんからりんの家）、高知県四万十市久保地区、京都府京都市西京区の介護付高齢者住居、各

地域 8~10 名の参加者にて実施した。参加者は、健診時または訪問時にて、呼びかけで集まった 67 歳~86 歳の男女である。さらに、調査 A の対象地域 5 地域において、個別インタビューも実施し、日常での孤食や家族または家族以外と食事をする機会、祭事や行事による共食の機会とその変化についてうかがった。

また、伝統的な食生活が保たれているヒマラヤ高地のインド・ラダーク地方における調査から、共食の様子を観察およびインタビューによって把握し、共食のあり方を広く考察する。

**4. 結果**

**4-1 高齢者の孤食の状況と、健康度との関連 (調査 A)**

**孤食の割合と背景**

各調査地域における地域高齢者の孤食の割合を図 1 に示す。孤食の割合 (%) は、板橋区：42.0、西多摩地区：25.9、伊丹市：29.1、朝来市：19.0、土佐町：11.6 となっており、関東・関西ともに、都市部において農村部よりも孤食頻度が高いという特徴が明らかになった。家族と同居しながら孤食である高齢者の割合 (%) も、板橋区：20.1、伊丹市：16.2 と、関東・関西ともに都市部で高かった。家族形態を分析すると「配偶者との同居」よりも「子との同居」のケースでは 2 倍孤食の割合が高いことが明らかとなった。なお、本調査での孤食は、「食事を一人で取ることが多い」という日常のなかで一週間の半分以上を一人で食べているという定義で質問をしたものである。

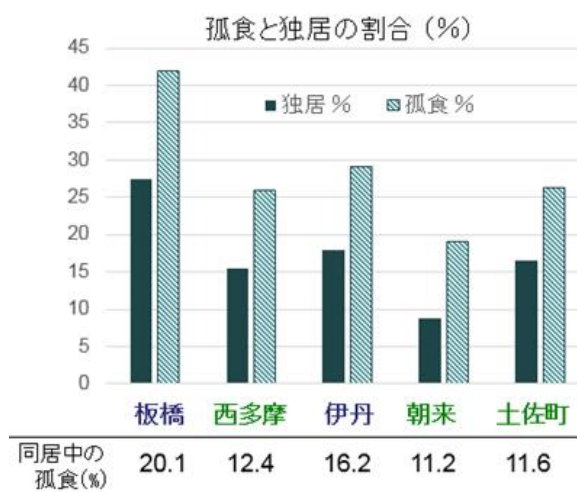


図 1. 調査地域における孤食および独居の割合

次に、これらの孤食の状況と、健康度との関連を健診データより分析した。以下、結果のデータは学術論文として執筆中のため、数値を除き概要のみをまとめる。

### 孤食と心理的健康度

高齢者が食事を一人でとることは、健康度と関連するだろうか。5つの調査地のデータから、孤食と共食の2群に分けて心理的健康度を分析すると、孤食の高齢者では、共食の高齢者に比べて心理的健康度(主観的 Well-being 尺度)<sup>4)</sup>が統計学的有意に低いことが明らかになった。また、精神的健康度(感情的 Well-being 尺度)<sup>5)</sup>についても分析をおこなったところ、孤食か共食かということは、ポジティブ感情の高低には関連しない一方で、孤食ではよりネガティブ感情スコアが高くあらわれていることが明らかになった。また、孤食の高齢者では、共食の高齢者に比べて、オッズ比2.7倍で食欲不振のリスクがあることも明らかになった。これらの関連は、5地域全てにおいて同様にみられ、地域による特性は浮かび上がってこなかった。

### 孤食と社会的活動度および社会的つながり

同様に、孤食と社会的活動度に関するデータ分析も行った。その結果、孤食の高齢者ではより社会的活動度が低いということが明らかになった<sup>7)</sup>。孤食とソーシャルネットワーク(有する人的ネットワークの量)について統計学的有意な関連はみられなかった一方で、ソーシャルサポート尺度については孤食群で共食群より有意に低いことが判明した。ネットワークの量ではなく、サポートの有無(いざというときに助けてくれる人がいるかどうか)が、孤食・共食と関連していた。

### 調査A：結果のまとめ

孤食の割合は都市部で多く、農村部に比べ、都市では子・孫と同居の場合に孤食がより多いことから、高齢者の孤食は同居家族(特に子)の職業形態にも影響されていることが考えられる。また、孤食の高齢者では共食の高齢者に比べて心理的健康度の項目が有意に低いという関連は全ての地域で共通してみられた。男女別に分析すると、女性の独居群では、孤食であることと心理的健康度の低さに強い関連がみられないものの、男性の孤食では心理的健康度の低さ、食多様性の乏

しさが顕著にみられた。先行研究でも、家族と同居をしている男性高齢者の孤食が、死亡率と関連することが報告されている(Tani Y, et al. 2017)。社会的活動・つながりに関する分析から、単に多くの知人が地域にいるということよりも、助けになる人の存在が食摂取の状況に影響していること、また、孤食の高齢者では社会的ADLがより低いことから、家族以外との「共食の場」が孤食解消の糸口となる可能性が示唆された。

## 4-2 孤食の多様な背景と変容(調査B)

### 孤食と共食に関するグループインタビュー

3つの調査地(高知県土佐郡土佐町、高知県四万十市久保地区、京都市西京区の介護付高齢者住居)において、「一人で食べること」に関するフォーカスグループインタビューを実施し、「孤食のプラス面、マイナス面」について、表2にまとめた。

マイナス面	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 寂しい、などの心理的側面</li> <li>● 食事内容の偏り、食事の準備</li> <li>● 食欲がわかない、おいしく食べられない</li> </ul>
プラス面	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家族や他者へ気を使わないですむという心理的側面</li> <li>● 好きなものを食べられる、自由</li> <li>● 食事の準備など、まだ自分でやれるという誇りや自信</li> <li>● 糖尿病、消化機能低下などの症状に合った食事ができる</li> </ul>

表2 孤食のプラス面とマイナス面のまとめ

全てのグループインタビューで一番多く聞かれた声は、「寂しい」などの心理的な孤独感であった。「一人で食べるほど味気ないことはない」「音が無いのが寂しくてテレビをつけて食べる」などの心理的孤独感から、孤食の食事では「おいしく食べられない」という意見が最も多く聞かれた。また、食事内容や栄養面に関して「一人だと同じものばかり食べる」「好きなものしか食べない」と言い、食の偏りに対する自覚や不安があるようであった。一方で、良い面として、「他人を気にしないですむ」「好きなものを食べられる」というポジティブな声がかかれた。長年サラリーマン生活をしてきた67歳男性は「職場仲間との外食ばかりで、若い頃は上司に気を使い、その後は部下に気を使っていたので、今は気兼ねなく一人で食べられてうれし

い」と語っている。また、夫と死別の背景を持つ 80 代女性の数名からは「子供家族と食べるのは気を使う」「食の好み、時間帯が違う」という声が聞かれた。家族と同居（または、別棟で同敷地内に居住）という女性らも、台所または台所用具が別々で自分で料理したいという声が聞かれ、食へのこだわりや自立への誇りが感じられた。一方で、独居の高齢者女性では、「なんでも自分で準備できる」というポジティブな表現と、「仕方なく、というか、もう慣れてしまって」という比較的ネガティブな言葉がともにあらわれていた。80 代後半から 90 歳の独居女性では、気の合う友人や兄弟姉妹との死別などで、外食の回数も減ってきたと言い、年齢があがるとともに孤食における負の感情が強まっているように推察された。

以上から、孤食をめぐる多様な背景と、高齢者の暮らしの変容—自身の身体状況の変化と家族関係や地域社会の変化—が、高齢期の食に影響をあたえている実態が浮かび上がってきた。

### 共食の機会とその変化

高齢者への個別のインタビューにて、現在の孤食・共食の様子と、非日常（ハレ）の共食、およびその変化をうかがった 11 例のうち、2 例を紹介する。高知県の山間部に暮らす 84 歳の女性は、夫の他界後は独居で、ほぼ毎日、毎食を一人で食べている。歌のクラブに通い週 2 回は外出をするが「皆さん家庭があるので」と、共に食べることはしない。高知市内に住む娘とは、月 1,2 回ほど会って昼食をともにしているが、娘も忙しく迷惑をかけたくないと言う。地域での行事や共食の機会を尋ねると、最近では夏祭り以外に出かけないと話す。高知では昔から、お酒を飲む機会での集りごとは多い。お盆や正月、11 月の神社の大祭だけでなく、冠婚葬祭、節句、新築祝いなど、かつては部落で頻繁になにかしらの行事があり、そのたびに土佐の「おきやく」<sup>7)</sup>が行われ、誰を呼ぶでも呼ばれるでもないが皆が集まる、という機会が、月に 1 度くらいは何かあったという。かつては運動会も、春と秋に行われる地域の行事の一つで、皆が「竹の子寿司」などを持ち寄った。小学校の校庭の隅にある土俵で、部落ごとに対戦する相撲大会はご馳走を用意して大変に盛り上がったそうだ。この地域は現在、少子高齢化・過疎化が急速に進んでおり、このような行事は縮小している。

兵庫県伊丹市の 90 歳ある男性は、独居のため、米を炊く以外はスーパーの惣菜を買って、一人で食べている。惣菜の味付けは濃いので、自分で煮直して食べることもあると言い、食事内容に気をつけていることがうかがえた。週 2 回の訪問介護で掃除を依頼する以外は、ほぼ自立した生活を行っている。男性は、地域にある紡績機器の部品工場で定年まで勤めた。この地区は、戦後に移住してきた人が集まった地域であるためムラの人びとのような行事や祭りは昔から無かったという。上述の高知の例と比べると、伊丹市は近年新たな団地ができ、駅周辺の再開発も進み商業施設が建設され、人通りも多い。しかしながら、事例のように独居の高齢者男性では、社会環境の変化から離れ、孤食の状況を受け入れ日々の食事内容に工夫をこらして暮らしているケースも少なくない。

## 5. 考察

### 伝統社会における共食

筆者が同時に調査を行っている、ヒマラヤ高地、インド・ラダーク地方<sup>8)</sup>での食のあり方について、特に孤食と共食に注目してまとめ、日本での上記調査結果とあわせて考察する。

ラダーク地方の遊牧地域では、ルプシュと呼ばれる集団で移動をしている（稲村ら、2015）。ルプシュ集団で、遊牧や毛刈りのシーズンに合わせて共同作業が多いことや、限られた資源での調理の簡易化から、家族を超えたルプシュ集団での共食がみられる。また、大麦の栽培が盛んな農村では、若者の町への移住が見られるものの、大麦の収穫期などの繁忙期には若者も村へ戻り、農作業を共に行い、共に食べている。大麦という、日常の食や酒、祭事にも欠かせない重要な食品の存在が、人びとを村に集めているとも言える。

このように、伝統的な暮らしが比較的維持されている社会では、「生業を通じた共食」が、家族を超えてみられる。



図 2 大麦畑で共に食べる



上述の調査 A、B から、1) 日本における共食集団は主に家族であること、2) 同居世帯でも共食が困難（子の職業や、遠慮など）、3) 高齢化・過疎化による地域行事の減少、を軸とした多様な背景が浮かび上がり、特に高齢者が「人とつながる」ことの困難が浮き彫りになった。ヒマラヤ社会では、高齢者の役割が保たれており、糸つむぎの名人というように尊敬され必要とされており、共に働く環境から、共に食べることが自然におこっている。今後さらに高齢化の進む日本で、家族以外の「共食の場」を求めるにあたり、高齢者の社会での役割がひとつの鍵となるかもしれない。

## 6. 今後の課題

今回の調査では、非日常の食（特に地域での祭事の食）については、農村地域においてもほぼ無くなってきているという実態をつかむにとどまった。しかしながら、近年新たに見られる町おこしの取り組みが、新たな共食の場となる可能性について十分に検討できていない。調査地の土佐町では、廃校になった小学校を活用して積極的に地域で集う場や機会が増えた地区もある。また、同町での「とんからりんの家」のように、インフォーマルな高齢者ケアのボランティアにより健康運動などを行う「ケア・介護予防」の目的としての集いの場も、近年では全国的に広がっている。「町おこし」や「高齢者の介護予防」への活動の事例からも、共食の事例をまとめていくことも今後の課題である。



図3 とんからりんの家での昼食

## 注釈

- 1) 一人で食べることには、「孤食」のほかに、「個食」とも表現されることがある。本研究では、古くから研究の蓄積がなされている「孤食」をもちいる。
- 2) 本研究で述べる「地域高齢者」とは、入院入所していない、地域に暮らす高齢者のことであり、臨床での研究との区別のためこのように称する。

- 3) 健康長寿研究（SONIC 研究）は、大阪大学人間科学研究科と東京都健康長寿医療センターを中心に行われている縦断疫学調査である。
- 4) 主観的幸福度については WHO-Five Well-being Index を用いて評価した。
- 5) ポジティブ感情（気分がいい、など3項目）およびネガティブ感情（悲しすぎて元気がでない、など4項目）について過去一ヶ月間の状況を5件法で問い評価した。
- 6) 社会的活動度は、高次 ADL（日常生活の自立度）をはかる指標：Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology Index of Competence, TMIG-IC を用いて「友達の家を訪ねる」などの4項目について評価した。
- 7) 高知では宴会のことを「おきやく」と呼び、冠婚葬祭をはじめ氏神祭、節句、還暦、慰労会など、何かといえば皿鉢を並べての宴を行った（彼末ら、2017）。
- 8) インド・ラダーク地方での遊牧地域の調査はラダーク南東部に位置するチャンタン高原（標高4200-4900m）、農村地域の調査は谷合のドムカル村（標高3400-3800m）で実施した。

## 文献

- Kimura Y, Wada T, Okumiya K, et al. (2012) 'Eating alone among community-dwelling Japanese elderly: association with depression and food diversity', *Journal of Nutrition Health & Aging*. 16(8):728-31.
- Tani Y, Kondo N, Noma H, et al. (2017) 'Eating Alone Yet Living With Others Is Associated With Mortality in Older Men: The JAGES Cohort Survey.' *The journals of gerontology, Psychological and social sciences*. (in press) doi:10.1093/geronb/gbw211.
- 石毛直道（2005）『食卓文明論—チャブ台はどこへ消えた？』中央公論新社
- 稲村哲也、木村友美、奥宮清人（2015）「ヒマラヤ・ラダーク地方における高所適応とその変容（1）—生業と食を中心に」『放送大学研究年報』32号：45-67
- 彼末富貴、三谷英子、松崎淳子（2017）「高知の宴席文化「おきやく」を伝承する」『高知県立大学紀要』66号：11-17
- 山極壽一（2015）『共食一食のコミュニケーション』Vesta 100号
- リチャード・ランガム、依田 卓巳訳（2010）『火の賜物—ヒトは料理で進化した』エヌティティ出版