

はじめに

少子超高齢化時代を迎え、平均寿命・健康寿命の延伸とともに地域社会において高齢者の役割は大きくなっています。人生 100 年時代と言われる現在、平均寿命のみならず健康寿命の延伸に向けて、健やかなカラダ作りを目指す必要があります。

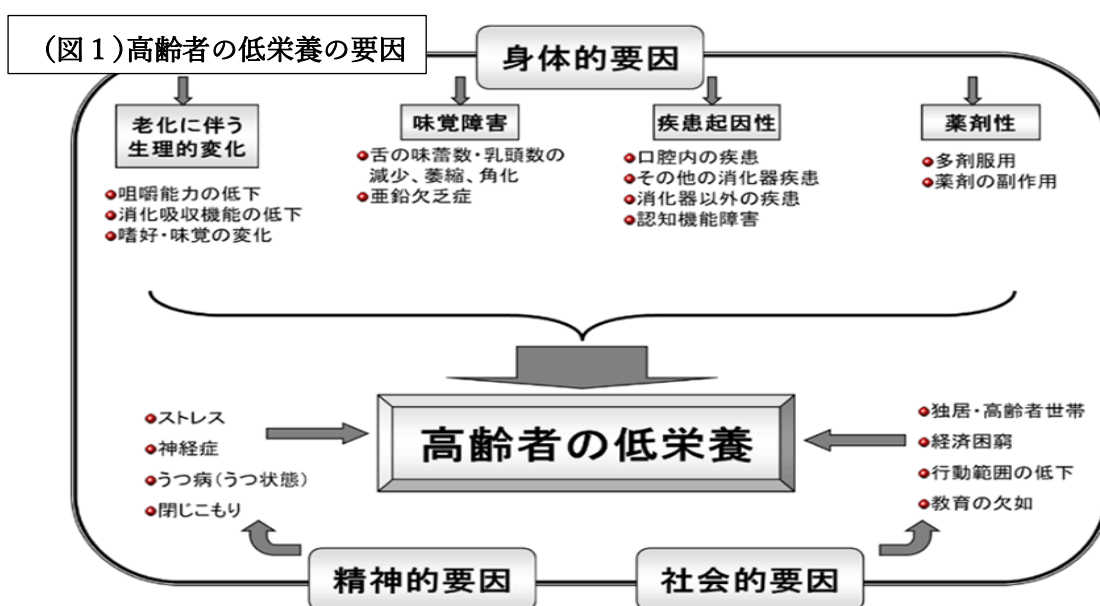
また、人口減少の進んでいる現在、高齢者の社会貢献への期待も高まっています。しかし高齢者を取り巻く社会環境も様々です。(図1)

高齢者の要介護状態につながる「フレイル」を予防するためには、「栄養・口腔機能」「運動」「社会参加・こころの健康」の 3 つの柱をバランスよく一体的に実践することが重要となっています。

地域コミュニティの「つながり」が希薄になった社会の中で人と人をつなげるには生きていくうえで必要な“食”と、積み重ねてきた知識と経験を持つ高齢者ではないかと思えます。そして、アドバイザーの活躍する場でもあります。

1. フレイル予防と栄養

どの年代でも健康状態を維持するためには栄養バランスのとれた食事を摂ることは必要です。特定の食品に偏らず多様な食品から栄養を摂ることが大切です。高齢期においてフレイルを予防するために特に意識したい栄養素として、たんぱく質・エネルギー・ビタミンD・カルシウムなどが挙げられます。低栄養を防ぐため、高齢期になるとメタボ予防から低栄養予防への切り替えが必要です。



高齢者の食生活の特徴として、独居や高齢者だけの世帯になると、同じものばかり食べる・買い物や調理が億劫になる・食事そのものへの関心が薄れ、食生活が単調になってしまう・食事の回数が減る、といったことが挙げられます。

また、独居や高齢者だけの世帯では、人との交流が減り社会的に孤立しやすく、外出する頻度の低下や運動不足からの食欲低下・食事量の減少を引き起こしやすくなります。

これらに加え、加齢に伴う生理的・社会的・経済的問題も高齢者の栄養状態に影響を与え、低栄養状態を引き起こされやすくなります。

食事は栄養補給だけでなく、「楽しく・美味しく食べること」で生きがいにもつながります。しかし、独居や高齢者二人だけの世帯では、食事時の会話の楽しみなどが減りがちで、食欲低下や食事量の低下を生じることもあります。生活リズムの乱れから、朝食・昼食が一緒になり1日2食になることもあります。

「老化予防を目指した食生活指針14カ条(東京都老人総合研究所資料)」には次のようなことがまとめられていました。

老化予防を目指した食生活指針14カ条

- 1 3食のバランスを良くとり、欠食は絶対に避ける。
- 2 油脂類の摂取が不足しないように注意する。
- 3 動物性たんぱく質を十分に摂取する。
- 4 魚と肉の摂取は1：1程度の割合にし、魚に偏らないようにする。
- 5 肉は、さまざまな種類を摂取し、偏らないようにする。
- 6 牛乳は、毎日200ミリリットル（1本）以上飲むようにする。
- 7 野菜は、緑黄色野菜、根菜類など豊富な種類を毎日食べる。火を通して調理し、摂取量を増やす。
- 8 食欲がないときは、特におかずを先に食べ、ごはんを残す。
- 9 食材の調理法や保存法に習熟する。
- 10 調味料を上手に使い、酢、香辛料、香り野菜を十分にとり入れる。
- 11 和風、中華、洋風とさまざまな料理をとり入れる。
- 12 家族や友人と会食する機会を増やす。
- 13 噛む力を維持するため、義歯は定期的に検査を受ける。
- 14 健康情報を積極的にとり入れる。

(出典：2015東京都老人総合研究所資料 より作表)

出典：東京都健康長寿医療センター研究所（東京都老人総合研究所）ホームページ

http://www.tmg Hig.jp/J_TMIG/J_index.html

低栄養状態では、筋肉量や筋力が低下し、サルコペニアの併発・転倒しやすくなる、骨量の減少で骨折の危険性も増加します。

栄養不足の状態が続くと血液中のアルブミンなどのたんぱく質が減っていきます。それにより、免疫機能が低下し、風邪などの感染症を引き起こしやすくなり、認知機能の低下・創傷治癒の遅延などが引き起こされやすくなり、これらがいくつも重なると、寝たきりや重症化する危険性も高まります。低栄養になりやすい状況には「粗食」「偏食」「独居」「うつ・精神疾患」「認知機能低下」「病後」などが考えられます。

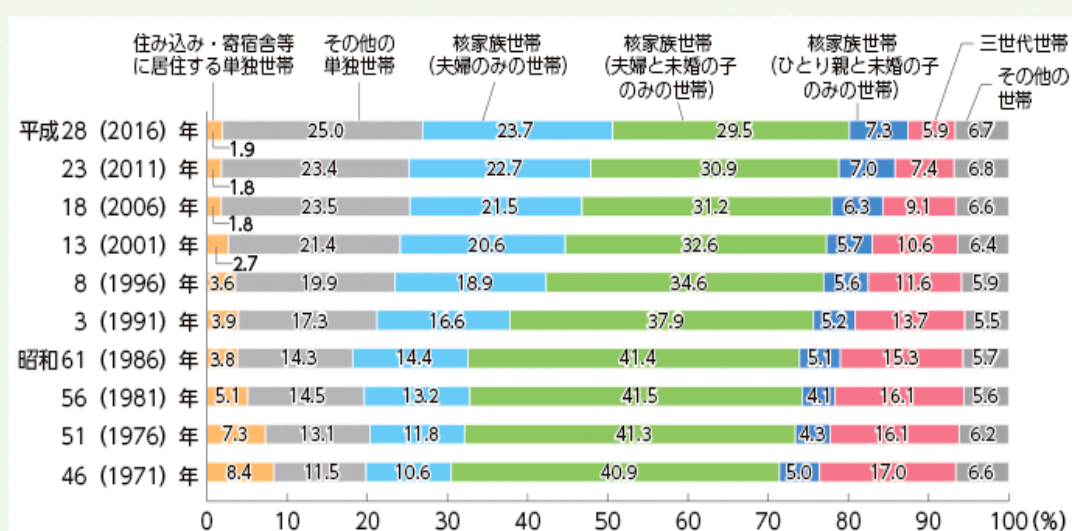
高齢期の食・栄養のポイントは摂取する食品の多様性と「美味しく」「楽しく」食べることが大切です。

2. 世帯構造の変化と「孤食」

現在は核家族化などの世帯構造の変化により、特に高齢者の一人暮らしが増加しています。

食事も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供する機会が得られない、または少ないといった、食事を通じたコミュニケーションや豊かな食事体験が期待しにくい状況も見られます。(図表 1-1-12)

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」

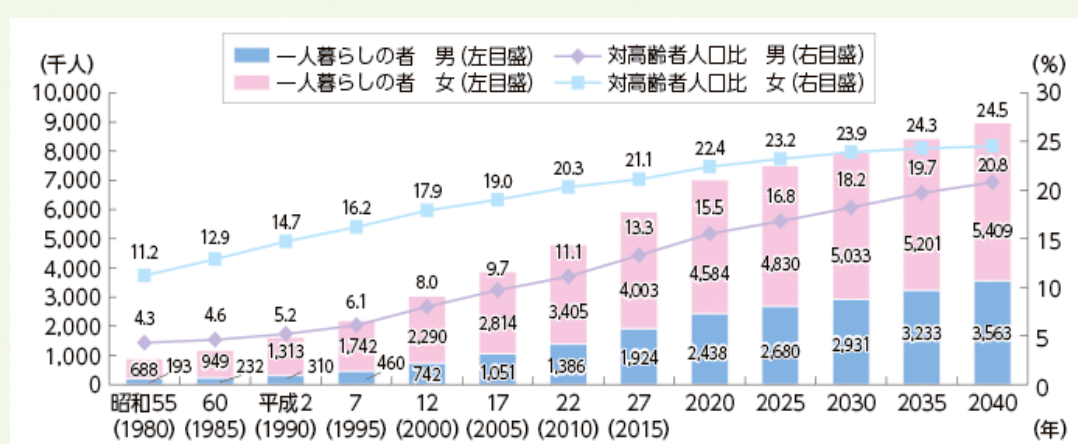
注：1) 平成23(2011)年の数値は、岩手県、宮城県及び福島県を除いたものである。

2) 平成28(2016)年の数値は、熊本県を除いたものである。

(出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」)

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年(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ます。(図表 1-1-13)

図表 1-1-13 65歳以上の一人暮らし高齢者数の動向

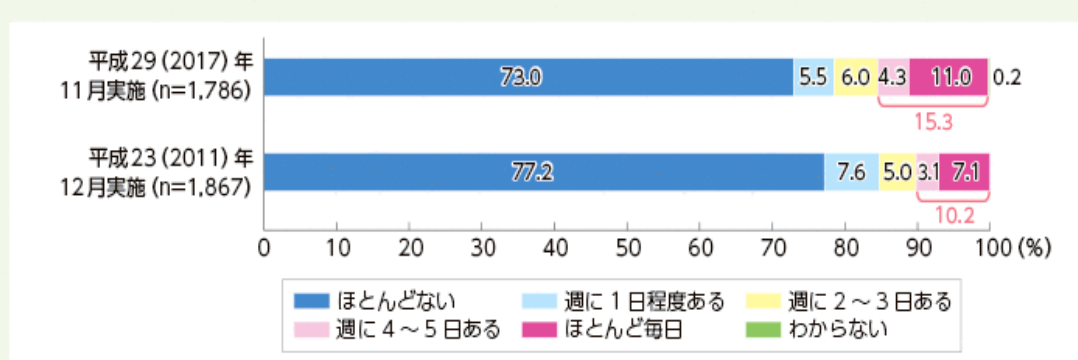


資料：平成27(2015)年までは総務省「国勢調査」、2020年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計(平成30(2018)年推計)」、「日本の将来推計人口(平成29(2017)年推計)」
注：「一人暮らし」とは、上記の調査・推計における「単独世帯」又は「一般世帯(1人)」のことを指す。

家族で食事を供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、週に半分以上、一日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年(2011)年度と比べると増加していました。(図表 1-1-10)

図表 1-1-10 一日の全ての食事を一人で食べる頻度

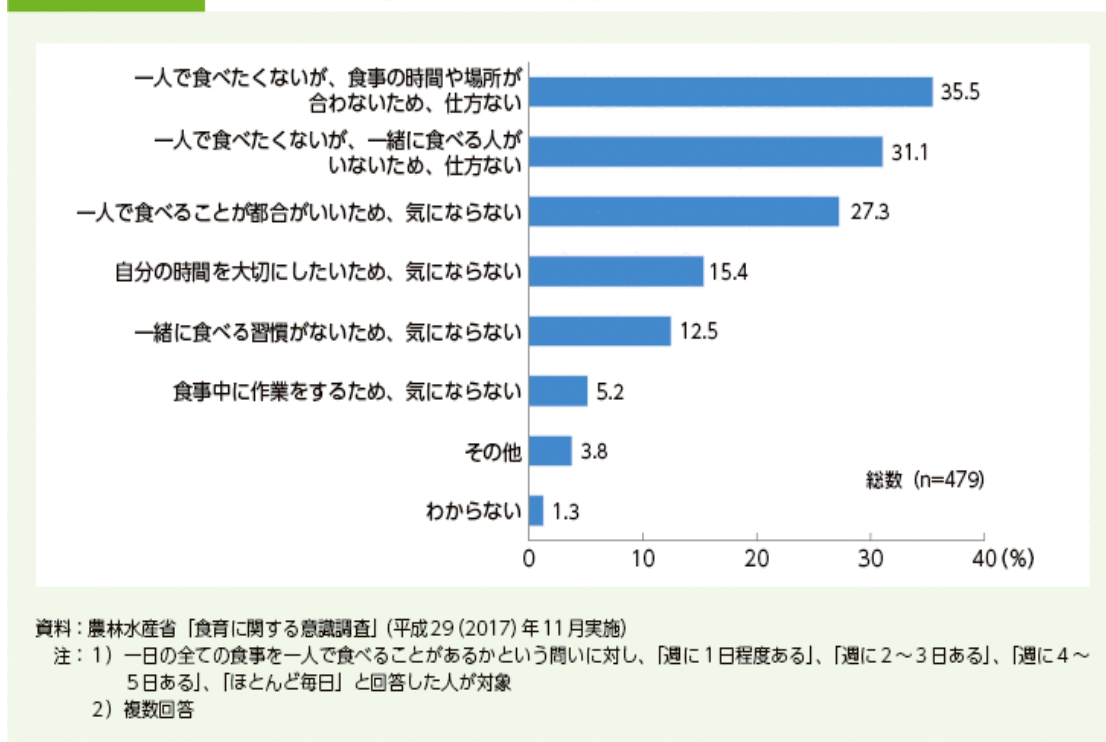


資料：農林水産省(平成23(2011)年は内閣府)「食育に関する意識調査」

(出典：農林水産省(平成23年は内閣府)「食育に関する意識調査」)

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いため、仕方ない」(31.1%)でした。(図表 1-1-11)

図表 1-1-11 一日の全ての食事を一人で食べる感想



(出典：農林水産省「食育に関する意識調査」平成 29 年 11 月実施)

3. 「孤食」のリスクとその他の「こ食」

「孤食」とは、「孤独な食事」という意味で、家族がいる・いないに関わらず、一人で食事をすることを「孤食」と呼びます。「孤食」は「生活リズムの違い」や「食の多様化」「個人の考え方や健康上の理由」によって、家族で別々に食事をとるケースも増えています。

『Life Hugger(ライフハガー)』のコラム(ライター：角家小百合氏)によると、「孤食」以外にも、さまざまな現代の食卓の問題点としての「こ食」があるそうです。

- ・**個食**は、「家族がいて同じ時間や場所で食事をとることができている」にもかかわらず、「それぞれが好きなものを食べる」ことです。問題点としては、好きなものばかり食べることで栄養が偏ってしまい、好き嫌いの助長につながるということが考えられます。

・**固食**は、「自分の好きなものだけを食べる」ことを指します。「栄養が偏る」だけでなく、食べる物によっては「肥満や生活習慣病の原因」にもなるでしょう。

・**粉食**は、「パンや麺類、ピザなど小麦粉を使った食事」を好んで食べることを言います。米食と比べて「栄養が偏りやすく、カロリーや脂肪分も高くなる」という問題があります。

・**小食**とは、「少しの量しか食べない」ことです。偏食やダイエットなどの理由から、「十分な食事量がとれていない」ことを指します。特に子どもの小食が続くと、「発育のための栄養が不足し、気力や体力の低下につながる」ため注意が必要です。

・「濃い味付けのものばかり食べることを**濃食**といます。子どものうちに濃い味に慣れてしまうと、「味覚が鈍ってしまう」恐れがあります。また、「塩分や糖分、カロリーの摂りすぎになってしまう」のも問題です。

・**子食**は、「兄弟や友達など子どもたちだけで食事をとること」をいいます。子どもだけで食事をするので「偏食につながりやすくなる」ため、「栄養バランスが崩れてしまう」のが問題です。また、「正しい食事マナーを知らないまま大人になってしまう」ことも考えられます。

・**戸食**は、「外食が多い食生活を送っていること」をいいます。共働き家庭の増加やデリバリーの発展によって、年々増えてきているようです。外食やテイクアウトなどの食事は、「野菜が不足しがちになる」だけでなく、「塩分や糖分・脂質」の摂りすぎにもつながります。

・**虚食**とは、「食欲がなく、何も食べないこと」です。とくに朝は食欲がない人も多く、虚食になりやすいと考えられます。その結果、他の食事で大量に食べてしまい、翌朝また食欲がなくなるという悪循環を繰り返してしまいます。

また理由には、「生活リズムの違い」「食の多様化」などがあります。

・「生活リズムの違い」・・・共働きで親の帰る時間が遅かったり、子どもが習い事やアルバイトなどをしていたりすることによって、家族揃って食事をとる機会が減りつつあると考えられます。

・「食の多様化」・・・ヴィーガンやベジタリアン、低糖質ダイエットなど、個人の考え方や健康上の理由によって、家族で別々に食事をとるケースも増えています。

- ・「Life Hugger(ライフハガー)」は、自分にも地球にも優しいサスティナブルなライフスタイルを応援するウェブメディア。
- ・一度きりの今日、一度きりの人生だからこそ、少し立ち止まって、ぎゅっと Hug してみる。Life Hugger では、毎日の暮らしをより豊かに過ごすためのアイデアや商品、サービスの情報を紹介します。」(HP より)

一人で気兼ねなく好きなものを食べられる点は、「孤食」のメリットといえますが、「栄養バランスが崩れる」「子どもの発達に影響する」「食事のマナーについて知る機会が減る」「コミュニケーション力が養われない」などを上げています。

- ・「栄養バランスが崩れる」・・・孤食の一番の問題点は、栄養のバランスが崩れやすくなることです。農林水産省の調査によると、誰かと食事を共にする機会の多い人は、ファーストフードの利用が少なく、野菜や果物をしっかりと摂取できているなど、良好な食生活を送っている傾向があることがわかっています。
- ・「子どもの発達に影響する」・・・個食の機会が多くなると、子どもの発達にも影響すると考えられます。また、子どもだけで食事をとることにより、好きなものばかり食べてしまい、味の濃いものやカロリーの高いものを多く摂ってしまうこともあります。その結果、子どもの発達に必要な栄養をとることができず、成長に悪影響を及ぼす可能性もあります。
- ・「食事のマナーについて知る機会が減る」・・・食卓では「いただきます」や「ごちそうさま」といった食事の際の挨拶はもちろん、箸の持ち方などの基本的な食事のマナーについて教える場所でもあります。そのため、孤食が多い家庭では、子どもたちに対して食事のマナーを伝える機会が減ってしまうと考えられます。
- ・「コミュニケーション力が養われない」・・・子どもは、家族との会話を通じてコミュニケーション力を高めていくものです。家族みんなで食事をすれば、その日にあった出来事や食事に対する感想などを話すことができます。孤食が多く食事中に会話を楽しむことができずに育ってしまうと、協調性や共感性などを身に付かず、他人と良好な関係を築けないまま大人になってしまうかもしれません。

孤食による問題点を解決する方法

- ① 栄養バランスのよい食事をとる。
- ② 朝食はなるべくみんなで食べる。
- ③ 供食会などに参加してみる。

「孤食」の反対で、誰かと一緒に食べることを「供食」といいます。一人暮らしやどうしても家族が揃うことが難しい人は、高齢者向けサロンや子ども食堂など、地域で行われている供食会に参加してみるのもよいでしょう。誰かと一緒に食事をとることで、おしゃべりをしながら食事の時間を楽しみ、子どもが食事のマナーを学ぶ場として機能するなど、様々なメリットがあります。

4. 食を中心にした多世代交流の取り組み

多世代交流とは、子どもから大人・高齢者までの様々な世代の人々が集まり、一緒に活動したり話をしたりすることで交流を深めることをいいます。異なる世代との交流は、自分自身の大きな刺激になるし、知らないことを知れるきっかけになります。また、地域の単位で見れば、日頃から近所の多世代と顔の見える関係を築いておくことは、防災的にも重要なことと言えるでしょう。

(出典：多世代交流 shoply ワード辞典 <https://shoply.co.jp>)

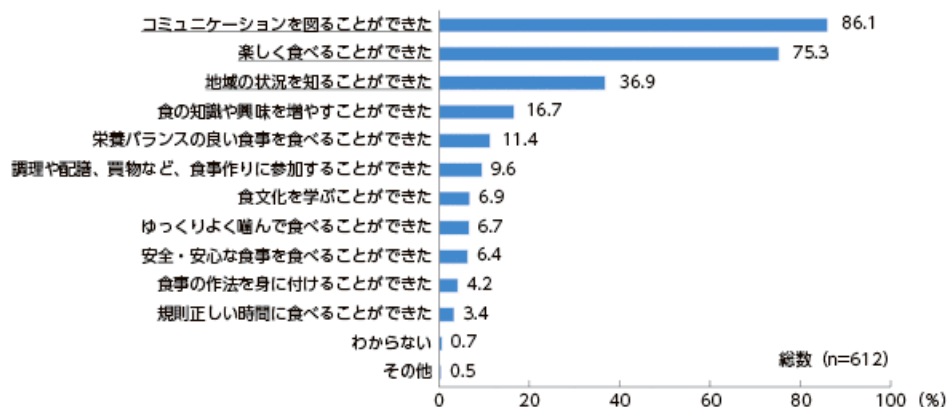
① 地域等で供食したいと思う人が供食をする割合は増加。

「地域等で供食したいと思う人が供食する割合」が、平成 29(2017)年度は 72.6%で、第3次基本計画作成時の 64.6%から増加し、既に目標を令和 2(2020)年度までに 70%以上)を達成。

地域等で食事会に参加することで、他の参加者とコミュニケーションが図れたり、楽しく食べることができたり、地域の状況を知ることができるなどの効果。

家族と食事を共にすることは難しいが、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、地域や職場等の所属するコミュニティを通じて、様々な人と食事を共にする機会を持つことが重要。

地域等での食事会に参加した感想

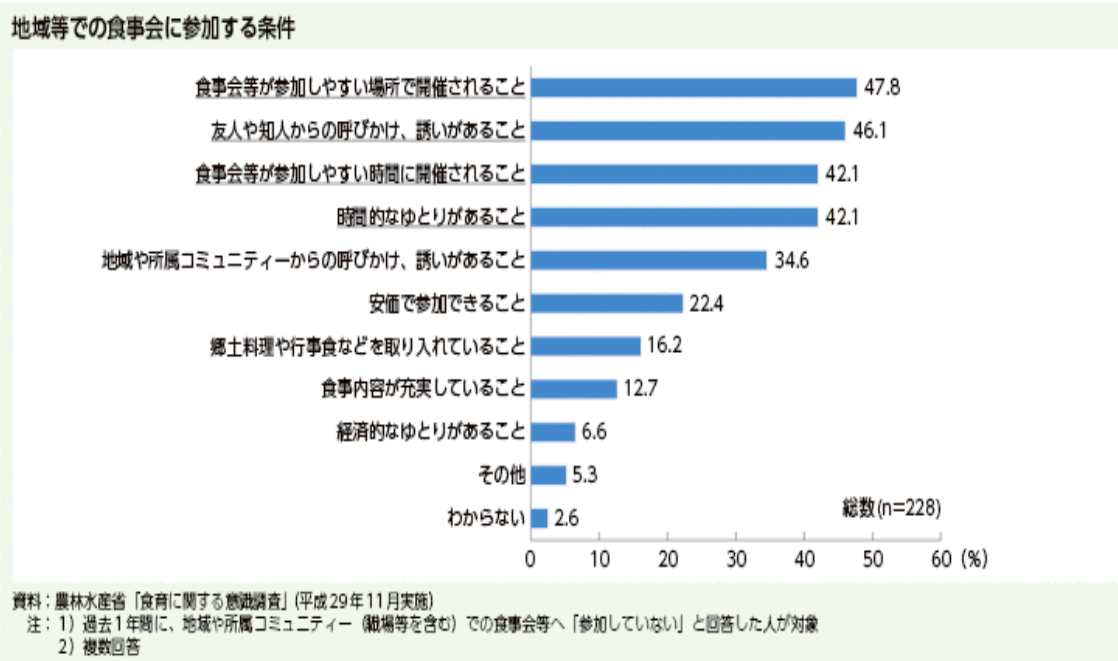


資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(平成 29 年 11 月実施)

注：1) 過去 1 年間に、地域や所属コミュニティ(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

地域等での食事会に参加していない人が今後参加するための条件としては、参加しやすい場所や時間で開催されることや身近な人から声かけがあることが上位。地域等での食事会への参加を更に推進するためには、このような視点が重要。



(出典：農林水産省「食育に関する意識調査」(平成29年11月実施))

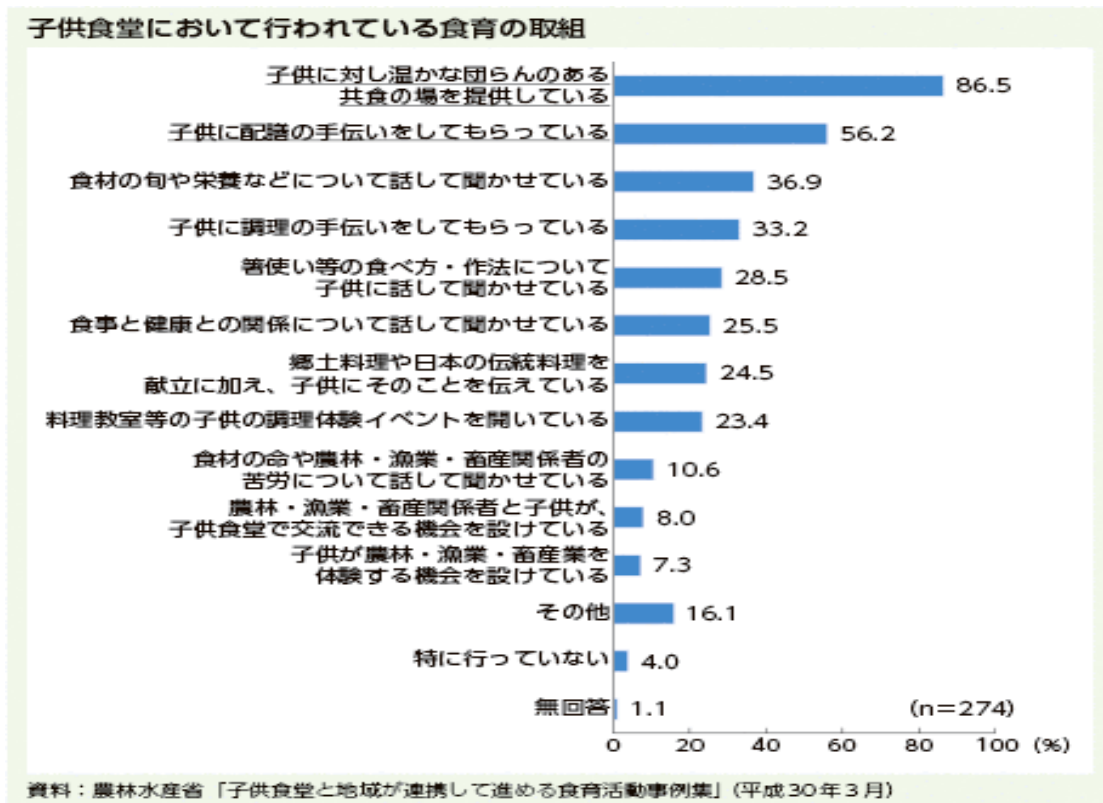
② 子ども食堂と連携した様々な食育の取り組み

近年、地域住民等による自主的な取り組みとして無料又は安価で栄養のある食事や温かい団らんを提供する子ども食堂等が広がっている。家庭において誰かと食事を供することが難しい子どもたちに対し、その機会を提供している。農林水産省において、子ども食堂を対象としたアンケート調査を行ったところ、主な活動目的として、「高齢者や障害者を含む多様な地域の人との供食の場の提供」や「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」を意識している子ども食堂が、それぞれ約7割。

子ども食堂における食育の取り組みとしては、子供に対し温かな団らんのある食事の場を提供することや子供に配膳の手伝いをしてもらっていることが多かった。

その他にも、食材の旬や食事のマナー・健康・郷土料理等についての話しを聞かせたり、調理の体験や農林漁業に関する体験の機会を設けるなど、ほとんどの子ども食堂で食育の取り組みを実施。

参加者は、子供だけでなく、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、幅広い世代が対象になっています。



(出典：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年3月))

③ 地域の力で、食卓を囲み食事を共にすることから始まる食育の環

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、自分や家族の忙しさで、実践が困難な状況。また、少子高齢化や世帯構造の変化で、「孤食」の人は、更に増加する可能性がある。

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り組みが広がっている。

これらの取り組みは、バランスの良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、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つながっている。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る。(出典：農林水産省 <https://www.maff.go.jp/syokuiku/wpaper/>...)

アドバイザーのできる事、例えば(デコパージュ・折り紙・防災・認知症予防など)を、テーマに沿って「移動サロン」的な形式で県内各地を巡回し、「孤食」で“食”への興味が薄れた人に食事の大切さを思い出してもらい、初めて会った参加者同士が会話することにより、人と人の「つながり」の心の温かさを感じて欲しい。

「フレイル」予防には、「栄養・口腔機能」・「運動」・「社会参加・こころの健康」の3つの柱をバランスよく一体的に実践することが重要となっています。

“食”でつながる多世代交流はこれらの要素をすべて含んだ活動といえるのではないのでしょうか。

私はフリーで栄養士として料理教室や食育の仕事をしています。料理教室では作るだけでなく、試食時も参加者同士が様々な話題で会話し、情報交換をしている姿を目にすると、この教室がコミュニティの場であり、社会参加の場でもあるのだと良く思います。普段顔を合わすことの少ないメンバー同士のコミュニケーションの場になっているのです。

女性ばかりの教室では気の合う同士が集まって会話しているように思うのですが、男性の教室では全体が一つのコミュニティを作っているように思います。

男女一緒の教室では全体がまとまったコミュニケーションをとっているようにも見えるのですが、参加比率としてやはり男性参加者が少人数になり、少し遠慮気味にも見えます。しかし、皆が楽しそうに会話している姿を見ると今日の料理教室は成功であったと、うれしさに包まれます。(一人称の取り組みです。)

健康生きがいづくりアドバイザーの資格を持っている方の中には専門的な知識や経験・特技などを持ち、何かをしたいと意欲的な方が多いと思います。

健康維持のためにも大切な“食”に興味を持ち、「食事を楽しむ」ということは大切です。

現代社会を取り巻く環境は厳しくもありますが、一人ひとりが役割を持って生きがいを感じ、また生きがいを感じてもらえるような活動を広げていきたいと思えます。

また、活動を継続していくためには、協力してくれる仲間づくりと行政や企業との連携も必要ではないのでしょうか？(三人称の取り組み。)

私は食を中心に健康生きがいづくりアドバイザーの仲間と知恵を寄せ合って活動していきたいと思えます。(二人称・三人称の取り組み。)

5. 徳島県生協協議会の取り組みー“食”をテーマにした多世代交流の場＝「移動サロン」構想

徳島県健康生きがいづくりアドバイザー協議会では、昨年9月15日(日)「防災を考えよう 備蓄食品を使った調理実習」と題し、パッククッキングや備蓄食品を使った簡単料理と「防災士」資格を持つアドバイザーによる防災講座を、また、11月6日(水)には「デコパージュづくり&簡単料理講習会」を開催し、石鹼に紙ナプキンを貼って作る「デコパージュ」と市販品を使って簡単に出来る、きんぴら寿司・わかめスープ・あずきミルク寒天等を作りました。なお、いずれの会場費についても徳島市に後援名義使用承認請求を行い開催しました。

参加者募集には、チラシ作成と地元徳島新聞の『情報とくしま(催し情報)』への掲載により募集したのですが、新聞掲載の効果は大きく多くの市民に参加いただきました。両会場とも初対面の人同士であるにもかかわらず、一緒に作業することで会話も弾み、次回開催の質問をいただくなど大変に好評でした。「料理」を通じた協働作業は、初めて会った人同士でも会話が弾み、料理以外の情報交換の場にもなり、一つのサロンのような場面作りができたのではないかと思います。

アドバイザーの特技を活かし、“食”とデコパージュのコラボ



簡単料理とデコパージュ

令和6年11月6日(水)開催

写真提供：川原明美

徳島健生協議会のメンバーは、県西部・南部・北部にも在住し徳島市内での定例会になかなか出席できない方もいますが、県西部や南部へ出向いて同様の活動をしたいという意見が以前から出ていました。しかし、遠方での活動にはそれなりの予算が必要になり、その費用をアドバイザー自身が全額負担するには難しいという思いがありました。今回「新研究会Ⅱ」に参加して、継続した活動には公的機関や他団体との「連携・協働」が必要であることを学び、何か公的資金の助成・補助はないかと考えていたところ、徳島県の地域共生推進課の「生活支援ネットワーク活動応援事業支援金」募集を知り、幸運にも徳島県から支援金承認をいただくことが出来ました。お陰で令和7年度から「食と会員の特技を活かした活動」を県下に広げる準備が出来つつあります。

なお、活動の内容は各地域・会場の要望に合わせ、内容も変えていく予定です。今回の支援金は1回きりですが、今後は自治体含め、さまざまな他団体と連携・協働を推進していきたいと思えます。

食事は生きていくうえで大切なものでありながら、自分一人になると億劫になり簡単に済ませがちです。バランスが良い食事が大切だと分かっているけど、自分好みの偏った食事にもなってしまいます。初対面であっても、一緒に食事するなど大勢の仲間がいれば食欲も湧くものです。アドバイザーの知識と経験を活かし、運動不足解消・認知症予防・新しい知人との出会いの場(移動サロン)ができれば「三人称の活動」になります。高齢者だけでなく子供から成人まで多世代が集う「移動サロン」=「食でつながる多世代交流の場」、私の健康生きがいがいつくりアドバイザーとしての夢が広がります。

おわりに

「人生 100 年時代の健康・生きがい新研究会」令和 4 年度と「新研究会Ⅱ」令和 6 年度に参加させていただきました。『(健康生きがいづくりアドバイザー)とは何か、何ができる資格であるのか』自問自答する中での研究会への参加でした。

研究会に参加するうちに、全国のアドバイザーが人生経験をもとに「世の中に役立つ活動を実践している」。そして自身の生きがいにもなっていることに気が付きました。「定年後の第 2 の人生」ではなく、現役世代から社会貢献に関わっていき、人や社会とつながり続け、人とのかかわりから学び続けることで人生を豊かにするのだと思いました。

最後になりましたが、研究会のまとめ役リダーの小川文男様、財団の松浦隆志（常務理事）様、吉田隆幸（副理事長）様、財団事務局の藤村様、片桐様、たくさんの方の財団関係者の方のお陰で新研究会にて学ばせていただきました。私以外の参加者は研究熱心であらゆる角度から学ばれており、発表やご意見を聞くのが楽しみでした。しかし、私は毎回の説明資料を作るのに四苦八苦していました。皆様の前向きな学びと活力を今後の私の人生に活かしたいと思います。参加させていただきました、ありがとうございました。

自宅にいながら全国の方と会議ができる時代になりました。これから益々時代は進み、人と人のつながり方も変わってくると思います。「健康生きがいづくりアドバイザー」の活動の進化も楽しみです。

参考文献

- 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット
- 東京都健康長寿医療センター研究所（東京都老人総合研究所）ホームページ
http://www.tmg Hig.jp/J_TMIG/J_index.html
- 厚生労働省「国民生活基礎調査」
 - 図表 1-1-12 世帯構造の変化
 - 図表 1-1-13 65歳以上の一人暮らし高齢者数の動向
- 農林水産省(平成23年は内閣府)「食育に関する意識調査」
 - 図表 1-1-10 一日の全ての食事を一人で食べる頻度
 - 図表 1-1-11 一日の全ての食事を一人で食べる感想
- 農林水産省「食育に関する意識調査」(平成29年11月実施)
地域等での食事会に参加する条件
- 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年3月)
- 農林水産省 <https://www.maff.go.jp/syokuiku/wpaper>..
- 長寿科学振興財団 HP「健康長寿ネット より早期からの包括的フレイル予防
東京大学高齢社会総合研究機構教授 飯島勝矢氏
- 多世代交流 shoply ワード辞典 <https://shoply.co.jp>
- Life Hugger(ライフハガー)のコラム
<https://lifehugger.jp/column/solitary-meals>