

一人の食事を楽しむフードコーディネート教育

Food coordinated education to enjoy a meal of an individual

高橋 ユリア

Yuria Takahashi

大妻女子大学短期大学部

Otsuma Women's University Junior College Division

キーワード : フードコーディネート, 教育, 一人の食事, 楽しむ
Key words : Food coordination, Education, A meal of an individual, Enjoy

1. 研究目的

昨年度, H26 年度大妻女子大学戦略的個人研究費 (S2621) により「フードコーディネートと社会貢献」という研究を行った。

本研究の中で, フードコーディネート公開講座 & ワークショップを開催した。

この講座受講者の感想に, 次のような内容のものがあった。

「人間, 遅かれ, 早かれ, 一人になる時が来る。一人の食事は寂しいと言うが, 本日の講座に参加し, 簡単なフードコーディネートの工夫で, 一人の食事を楽しむことができるのではないか?」

現在, 供食の重要性が説かれ, 一人だけで食事をするのは, 負のイメージをもたれ, 反社会的な行為とも, みなされることもある。

しかし, このような否定的な評価は果たして正しいのだろうか? と前述の, 講座受講者の感想をきっかけに, 疑問視するようになった。

すなわち, 一人の食事を楽しめれば, 一人の生活も豊かになるのではないか。

これらは, 一人に強くなる方法論の一つではないか。

一人に強くなる教育が出来れば, いじめ問題, 若者の無関心・孤立問題, 高齢者の独り暮らしへの対応策の一つになるのではないか。というような考えが浮かんできた。

以上より, 一人の食事を楽しむためのフードコーディネート教育についての考察を行うことを目的とした。

2. 研究内容及び成果

一人の食事を楽しむためのフードコーディネート教育の構築を行うための, 基礎的な情報収集

と一考察を行った。

1. 緒言に述べたように, 昨年度研究の中で, フードコーディネート公開講座 & ワークショップを開催し, 受講者の感想から, 一人だけで食事することは, 負のイメージ? 反社会的な行為? 否定的な評価? という疑問点が出る。
2. 1 について, 一人の食事, 孤食の現状, 概念, 心理, 歴史的背景と, その変化について, 文献調査を行なった。

参考とした文献例

個食化の現代と外食文化-文化心理学の視点から; 井上忠司著

独創的生活-イギリス人作曲家の優雅な調理生活; ハワード・ファーガソン著

Going Solo in the Kitchen; ジェーン・トドローファー著

美味礼賛; ブリア・サヴァラン著

食のトレンドが変わる; 山口貴久雄著

戦後に見る食の文化史; 山口貴久雄著

3. 一人で食事のできる店, 一人の食卓を楽しむとは, 一人というイメージについて, アンケート調査を行なった。

アンケート対象: 本学短大 1・2 年生

女性 160 名

アンケート方法: 自由記述法

【結果】

文献から見るひとりの食事の社会的イメージは, 負のイメージとするものもある (図 1)。

これらの理由として、文献から見る人口変動の変化（表 2）に示すように、伝統的な家族形態は減少し、あらゆる年齢層での、単身生活や、シングルライフが増加傾向にあり、家庭で食事を作る機会の減少や、「孤食」「個食」「子食」の問題を挙げていた（図 3）。

しかし、その反面、個の価値観の変化を文献で調べると、「私」より「公」を重要視した、儒教的道徳観から、「個人主義」や「個性」を重視する価値観へ急激に変化している（図 4）ことも言われている。

すなわち、一人の食事は、病んだ現代社会の象徴から、「自分らしさ」や「個性」が優先される社会への対応と変化しつつあった（図 5）。

一人で食事ができる店を短大生 160 名にアンケート調査した結果、カフェや喫茶店 87%、ファーストフード店 86%、ファミリーレストラン 86%、一人席、カウンター席がある店 82%などが多かった。また、どこのお店でも、一人で食事できると回答した学生が、32%いた（表 6）。

どこのお店でも一人で食事できると回答した学生たちの「一人を楽しむ」というイメージについての自由記述例には、だれの意見にも惑わされないカッコ良さ、人との付き合いが苦手ではなく、状況に応じて「一人」と「誰かと一緒」を臨機応変に使い分ける等があった。

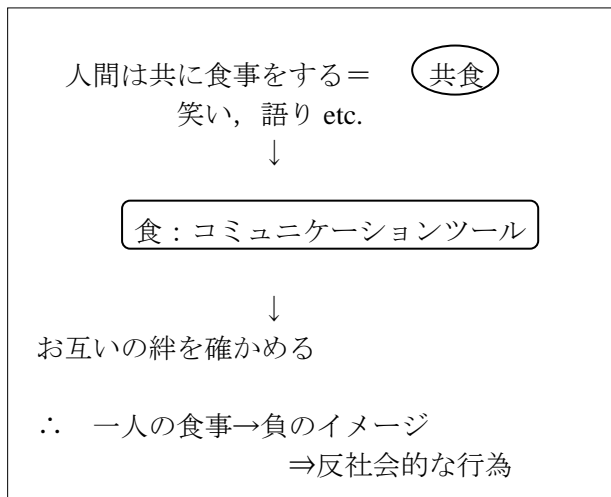


図 1. 文献から見るひとりの食事の社会的イメージ

表 2. 文献から見る人口動態の変化

高齡化, 少子化, 晩婚化 1960 年→2000 年 (朝日新聞社「ジャパンアルマナック 2002 年)
単身世帯数 372 万 2 千世帯→1226 万 8 千世帯 4 倍
平均家族人数 4.14 人→2.69 人
平均婚姻年齢 (1970 年→1999 年) 男: 27.6 歳→30.2 歳 女: 24.6 歳→27.9 歳
離婚率 2 倍
65 歳以上の単身世帯数 (1975 年→2000 年) 61 万 1 千世帯 →307 万 9 千世帯
伝統的な家族形態は減少 あらゆる年齢層 単身生活, シングルライフ増加傾向

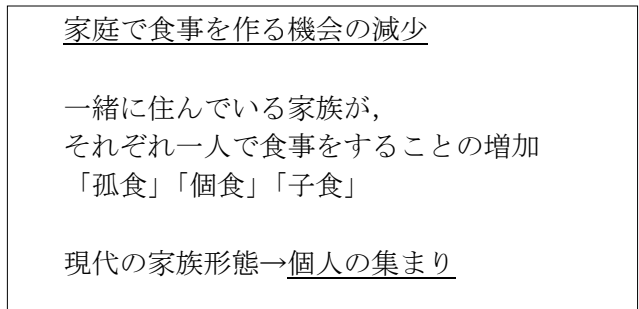


図 3. 文献から見る家庭での食事状況の変化

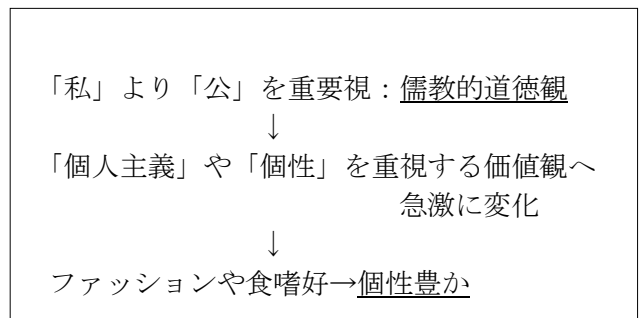


図 4. 文献から見る個の価値観の変化

病んだ現代社会の象徴

「自分らしさ」「個性」が優先される
社会への対応

一人焼肉，一人しゃぶしゃぶ，
一人フランス料理（コース）等：おひとり様を
ターゲットとする外食産業の増加

図 5. 文献から見る「一人の食事」「一人の食卓」
「孤食」「個食」のとらえ方

表 6. アンケートによる一人で食事ができる店
短大 1・2 年生 160 名

スターバックスなどのカフェや喫茶店	87%
マクドナルドなどのファーストフード店	86%
ファミリーレストラン	86%
一人席，カウンター席がある店	82%
どこのお店でも一人で食事ができる	32%

小学校の校長先生の話

『一人になれる，一つになれる』
皆と一つになって何かをするのも大切
一人で何かをすることも大切
↑
このような教育を幼いころより経験

図 7. 自由記述例

どこの店でも一人で食事できると回答した学生たちの「一人」というイメージについての自由記述例には、「一人になれる，一つになれる」という小学校時代の校長先生の話を取り上げた学生もいた（図 7）。

3. まとめと今後の課題

一人の食事や，一人の食卓を楽しむためには「一人」と「誰かと一緒」をうまく使い分けられる力の育成が必要ではないかと考えられた。

「一人」は「独り」ではないという認識ができる力の育成を，子供のころより，行うことが大切ではないかと考えられた。

今後の課題としては，わびしいものとされがちな一人の食事を「豊かな一人だけの食事」という考え方に転じるフードコーディネイト教育をしていくことが，重要になるのではないかと考える。

このような教育から，一人の生活や食卓も豊かになり，一人に強くなる方法論の一つ，さらには，一人に強くなる教育へつながると考えられる。

本研究は H27 年度大妻女子大学戦略的個人研究費（S2719）により行った。

【参考文献】

- 中島義明，今田純雄：たべる 食行動の心理学.朝倉書店 1996
原田信男：食べるって何？ ちくま書房 2008
(公社)日本フードスペシャリスト協会編：四訂フードスペシャリスト論 第 2 版 2014
(公社)日本フードスペシャリスト協会編：三訂フードコーディネイト論 2012

4. この助成による発表論文等

①学会発表

- [1] 高橋ユリア 「一人の食事を楽しむフードコーディネイト教育」 第 28 回体力・栄養・免疫学会 8 月 22 日（土） 帝京科学大学千住キャンパス

(2016 年 3 月 31 日現在)