

人権コラム 心、豊かに

◆ 共に囲む食卓から生きる力を

共働き世帯の増加や核家族化など、生活スタイルの多様化によって、幅広い年代にみられる『孤食』。

文字通り「ひとりで食事をする状態」を指しますが、孤食は孤独感を強く感じるばかりでなく、好きな時に好きな物を食べる傾向から、栄養バランスの偏りや生活習慣の乱れを引き起こしやすいなどの問題が指摘されています。

そのような中、「食育基本法」に基づいた国の計画や日田市食育推進計画では、子どもや高齢者の孤食に対する支援として『共食』の推進を掲げています。共食とは、誰かと共に食事をするのですが、計画の中では「何を作ろうか」と相談しながら料理を作ることや食後に料理の感想を語り合うことも共食に含まれるとされています。

2012 年頃から子どもの貧困対策のひとつとして注目されている“子ども食堂”では、家庭で孤食になりがちな子どもにも無料もしくは安価で栄養満点な食事や団らんの場を提供しており、子どもの共食推進にも重要な役割を果たしています。また、子ども食堂の中には高齢者の孤食支援として、誰でも利用できる食堂もあります。ただ、残念なことに思い描いたような利用には結びついていない状況です。

内閣府が作成した「高齢社会白書」では、65 歳以上の一人暮らしは年々増加しているとされています。恐らくは、それに合わせて高齢者の孤食も増加の一途をたどっていると推測できます。高齢者の孤食は、低栄養の状態になりやすい事やうつ病を発症しやすいという結果が報告されており、要介護状態につながる事が懸念されています。

誰かと一緒に食卓を囲むことで、規則正しい食事や食欲の増進につながり“生きる力”が育まれます。誰かと語らいながらの食事から社会との接点が生まれます。

高齢者の方々がいきいきと地域で暮らし続けるためにも『共食』の機会拡充が急務となっています。