



名寄市立大学の窓から知への誘い

誰かと一緒に楽しく食べる機会を増やしましょう

vol.7

保健福祉学部栄養学科 准教授 長谷部幸子

家族と一緒に暮らしているもひとりで食事を摂る「孤食」、複数で食卓を囲んでいるも食べているものがそれぞれ違う「個食」、同じものばかり食べる「固食」などいろいろな「こ食」が増えていると言われています。これらの「こ食」は、栄養バランスがとりにくい、食嗜好が偏りがちになる、コミュニケーション能力が育ちにくい、食事マナーが伝わりにくい、健康状態がよくないなど、食に関する問題点を増加させる環境要因になっていると言われています。今回はこの中でもひとりで食べる「孤食」に注目してみたいと思います。

のいのちをいただいていることを知ったり、食物が生産から食卓に上るまでに関わってきた方々への感謝の気持ちも育まれてきたりします。

と、人間が生きていくうえで基礎となる大切なことを学ぶ場をもてないまま、そしておいしいと思う食べ物が増えないまま大人になつてしまふかもしれないですし、偏った食事を続けることで、健康状態の悪化につながる可能性も高まっています。

また、子どもが、あまりなじみのない食べ物や好まない食べ物（野菜など）を食べられるようになるためには、最低でも8〜10回くらい少しでも食べてみるというのを繰り返すことが必要であるという研究報告があります。周りの人が食物を話題にしたりおいしく食べることを続けていくことで、子どもは食べてみようかなという気持ちになり、少しずつ食べることを続けて、次第においしく食べられるようになっていくようになります。ですから、いろいろな年代の方々と一緒に食卓を囲むことは本当に大切なことです。子どもが一人で食べることを続ける

最近の研究では、食事の場に楽しい会話があること、子どもが自ら話すことができる食卓の雰囲気のあることが重要であることがわかってきました。一緒に食卓を囲んでいても会話がなかったり、食事中にいつも怒られたりしては楽しく食べられないからです。バランスのとれている食事を楽しく食べることが、よい健康状態につながるようです。みんなが楽しく食べるためにはマナーを守ることも大切であることを、楽しい雰囲気の中で伝えていく

子どもは家族と一緒に食卓で、食事のマナーや、その家庭、地域に伝わる食物や料理、食卓に上っている食物について周りの人たちから学んでいきます。食卓での会話などから他の生物

ことは難しいことかもしれないですが、大切なことではないかと思えます。それぞれが忙しい毎日でも、なるべく、家族そろって楽しく食卓を囲もうとすることはとても大切なことなのではないでしょうか。

大人になると一人暮らしをされている方も多くいると思います。ふだんは一人の食卓でも、年に何回かでも離れて暮らしている家族と一緒に食事、友人やサークル仲間などと一緒に食事、近所の方々との料理のやりとりのある方は、栄養状態も健康状態も良好な傾向にあることが報告されています。一緒に楽しく食事をしたり、食べ物についてお話ししたり料理のやりとりができるお知り合いを増やしていくといいですね。



図書館的話題・機関リポジトリ

本学では教員の研究成果を『名寄市立大学紀要』『道北地域研究所報・地域と住民』などの冊子で発行しています。

これらは、関係機関などに送付しますが、実は図書館ホームページ（トップ→機関リポジトリ）からも読むことができます。「機関リポジトリ」とは、論文などの知的生産物を集めたネット上の棚といったイメージです。かつては印刷物が主流でしたが、最近は何の大学でもネット上で公開するようになってきました。

現在、本学のリポジトリには約150件の論文が集められています。市民の皆さまも本学教員の研究成果をどうぞお読みください。

大学図書館にはこんな図書があります
～孤食や子どもの食事に関する図書～

- ・『食文化から社会がわかる!』
原田信男ほか [青弓社]
- ・『家族の勝手でしょ! 写真274枚で見る食卓の喜劇』
上岩村暢子 [新潮社]
- ・『食べて治す食物アレルギー』
栗原和幸 [診断と治療社]
- ・『佐々木十美の子どもと食べたい晩ごはん』
佐々木十美 [北海道新聞社]



●詳しくは本学図書館のホームページをご覧ください。
(本学ホームページ→付属機関→図書館) ※Facebookでも情報を発信しています。
●問い合わせ：本館 ☎01654②4199[内線3114] (ダイヤルイン)
分館 ☎01654②4199[内線2200]