

【研究ノート】

## 食生活支援の継続について

林 淑 美

### 目 的

食生活支援は社会や環境の変化に対応して必要とされる場所で行われてきた。医療介護の現場では食生活支援は高齢者が QOL を保ちながら生活していくために、できる限り長く「自分の口で食べ物を噛み、味わい、楽しみながら食べる」ための嚥下機能を維持し、栄養摂取ができるよう、関連のある多職種が連携して支援してきた。また、高齢や障害、病気といった事情により食生活に困っている人や、一人暮らしで人との交流の機会が少ない人が住み慣れた地域で在宅生活を続けられるように、地域住民が「食べることを中心に支援を行う助け合い活動の一つとして食事サービスを行う団体がある。「食」は栄養補給や嗜好を満たすだけでなく人間関係や地域文化にも関わる営みである。誰もが毎日する食事は最も基本的で、気持ちに抵抗が少なく利用しやすい福祉サービスである。定期的に食事を届けることにより、それまでわかりにくかった利用者の状況がわかることがある。経済的、あるいは近隣に店がない等の理由で十分な食べ物が購入できない、食欲がない、嚥下障害や口腔の問題があって一般の食事が食べられない、等の状態で食事サービスのニーズは生まれると考えられている<sup>1)</sup>。

今日、高齢者に対する食生活支援に加えて地域食堂、子ども食堂、自然災害時の食事支援等のように、支援としての食事サービスの対象者や支援目的が多様化してきている。本稿では、日本で1970年代以降行われてきた食生活支援活動の変遷と現状について資料を中心に調べ、今後の継続について考えることを目的とした。

### 方 法

農林水産省、新聞社等のアンケート調査結果、民間企業のホームページ、全国食支援活動協力会講演および講演資料集等の資料をもとに調べた。

### 結果および考察

日本での食生活支援としての食事サービスは、1972年横須賀基督教社会館等にて住民によって開始された。次いで東京や大阪の老人ホームで実験的な取り組みが始まった頃に前後して、ポ

ランティアグループによる取り組みも始まり、活動は徐々に全国に広がった。1981年には、厚生省が国庫補助事業にデイサービス事業の訪問サービスとして配食サービスを追加し、1992年には「在宅高齢者等日常生活支援事業」のメニューの一つとして配食サービスを位置付けた。2002年には食の自立支援事業として「食のアセスメント」が実施されるようになり、公的サービスの枠組みが整った。2015年の介護保険制度改正により、要支援者のサービスの一部が介護保険から市町村事業に移行され「新しい介護予防・日常生活支援総合事業」が始まった。総合事業の「その他のサービス」にNPO等が行う「栄養改善を目的とする配食」、「一人暮らし高齢者の見守りを兼ねる配食」が例として挙げられている。

一人暮らし高齢者の食生活の困難さの気づきから始まったボランティアやNPOによる食事支援のサービス活動も拡大していったが、この活動の中心となったのは町会・自治会・生協活動・PTA活動などを母体とした女性たちの地域ネットワークであった。食事の提供には「材料調達→下ごしらえ→調理→配膳→会食（配食）→後片付け」等の手順があって、調理技術がない人であっても、小学生から高齢者までそのどこかに楽しく参加できるという大きな特徴がある。また食事サービスは、調理や配達・回数、献立作成など、住民・市民が自分の経験やスキルに合わせて様々な関わり方ができる活動でもある。なかでも元気な高齢者の参加は、担い手自身の老化予防や介護予防としても効果的とされ、担い手が新しい世界を広げるチャンスでもあり、同時に元気な高齢者の経験やノウハウを地域に還元できる取り組みでもある<sup>1)</sup>。民間事業者や小売業者による食事や食材の宅配は進んではいるが、地域内での交流は生まれにくい。

一般社団法人 全国老人給食協会は、誰もが身近な地域で暮らし続けられることを願い、高齢期の「食」を支援している全国の団体と個人が作る非営利の連絡組織で、地域に暮らす人自らが参加して実践する「住民参加型食事サービス」の推進をめざし活動してきた<sup>2)</sup>。その前身は1985年老人給食協会ふきのとうが、高齢者に対する食事サービスの今後の指針を得るために、オーストラリアで1954年に設立された老人給食サービス団体「Meals on wheels」協会<sup>3)</sup>を招いて日豪シンポジウム（日豪交流基金共催）を開催した際に、全国レベルの老人給食関係団体のネットワークの必要性が認識され、その翌年設立された「全国老人給食連絡協議会」である。食事サービスの役割を「生活支援」と、孤立孤独解消の手段としての「社会支援」の両面を担うもの考えたとき、社会的支援の担い手として最もふさわしいのが近隣の住民自身であることから、食事サービスの望ましい発展にとって住民の関わり方が大きな意味をもつとした。命をつなぐ高齢期の食の問題を公的サービスやシルバー産業にのみ任せるのではなく、市民も参加し、実践しながら高齢社会に対応できるサービスとして育てていくこととし、そのために全国各地で活動する団体や個人が連帯し、各地の動きを知らせ合い、相互に学びあっていける連絡組織の存在が必要とされた<sup>4)</sup>。

2017年6月に全国老人給食協会は子ども食堂の急速な全国的広がり増加に伴い、食事サービスの対象を子どもやその親にも広げ、名称変更を行い、全国食支援活動協会へと改めた。「たべる人もつくる人も子どもも高齢者もその人らしくいられる。食がつなぐ地域の居場所。」を

創出することを目的とし、教育、調査研究事業、政策提言、ニュースレター発行、セミナー開催、助成情報の提供・推薦、寄付物品の斡旋等を実施することにより全国各地との食支援活動団体とのネットワークをいかし、食事サービスの最新動向の発信や運営サポートを行うことを主な事業内容としている<sup>5)</sup>。したがって食支援活動団体の食事サービスの対象者は以前には高齢者に限られていたが現在は子どもだけ、高齢者だけ、子どもと高齢者、親子と高齢者、年齢を問わない等のように年齢層は広がり多様化した。2018 年末には全国食支援活動協会の「地域住民の社会参加活動等を基盤とした互助促進の手法に関する調査研究事業」(平成 30 年度厚生労働省老人保健健康推進等事業)でアンケート調査を行った。調査の目的は行政や社会福祉協議会による、住民参加による生活支援サービス運営団体への支援状況を把握するとともに、支援課題やサービス運営団体の評価ポイントを把握すること、および、住民参加による生活支援サービスの運営実態を把握するとともに、団体が感じる課題や、活動について評価してほしいと考えるポイントを把握することであった。調査報告によると、生活支援サービス団体が行っているサービス分野(複数回答)の最多が「子ども食堂・地域食堂」(37.9%)であり、次いで「高齢者を主対象とする居場所」(34.1%)、「多世代を主対象とする居場所」(21.7%)、「会食会」(18.7%)であった。サービス分野ごとの団体設立年は主に高齢者を対象とする「配食サービス」を行う支援団体は 2015 年以降設立されてはいるが、増加割合は低く、「子ども食堂・地域食堂」、「子育て居場所」、「多世代居場所」の 5~6 割が 2016 年以降に設立された団体であった。ボランティアの平均年齢は 72 歳であるが、半分以上が 64 歳以下の現役世代となっている所は、子育て世代を主対象とする居場所(63.1%)、多世代を主対象とする居場所(50.5%)、子ども食堂・地域食堂(61.3%)であり、地域を支えるボランティアとして新しい担い手が生まれる機会になっていることが示された。一方、配食サービスを行うボランティアの 75.4% が 65 歳以上で、そのうちの約 1/3 (全体の 25.1%) は 75 歳以上の後期高齢者が担っていた。高齢者を主対象とする居場所でも 64 歳未満を受け入れること、また子育て世代を主対象とする居場所・多世代を主対象とする居場所でも 65 歳以上を受け入れることに前向きな団体が一定程度見られた。子ども食堂・地域食堂の半数程度が高齢者を受け入れており、今後新たに受け入れたいという回答も 2 割程度存在した。限られた地域資源を有効に活用するための 1 つの方向性として、ボランティアの担い手が集まりやすい分野において、利用対象者の範囲(年齢層等)を広げ、多世代型の生活サービス支援を作り上げていくということが考えられた。さらに新たなボランティアの担い手が集まりやすだけでなく、派生して新たなサービスを生み出すプラットフォームとなりうる可能性を秘めているとされた。居場所づくりから生まれたサービスの例として、配食サービス、会食会、食材・総菜の提供(集まって、その日の総菜を作って持ち帰るという子育て支援等)、買い物支援、子ども食堂・地域食堂、移動支援、ホームヘルプ等があり、食生活支援に関わる活動が含まれていた<sup>6)</sup>。支援や福祉活動はニーズがあって制度が設立されることがあるが、現在行われているボランティア活動に着目し、それを伸ばすことにより新しい活動が生まれる支援の形もあり、子ども食堂・地域食堂の中にもそのような支援に近い団体が存在する。

平成 29 年に農林水産省が行ったアンケート調査結果では、子ども食堂・地域食堂の中にはボランティア希望者が充足した状態では状況により新規ボランティアを丁寧に辞退している団体も見られるが<sup>7)</sup>、全体の 41.9% の団体は運営スタッフの数が常時または開催回により不足しており、ウェブサイト、SNS、チラシや関係者へのメールを通じて随時ボランティアを募集していた。子どもの食に関する体験活動や、食に関する知識を深めることにつながる取組みについては、子どもに配膳を手伝ってもらっている所が 56.2%、調理の手伝いをしてもらっている所が 33.2% 等となっていた<sup>8)</sup>。東京都保健福祉局の子供食堂推進事業実施要綱では、事業内容の実施方法に「子供食堂で提供する食事は、原則として子供食堂の職員又は参加者が直接調理した、栄養バランスのよいものとする。」とした項目がある。平成 30 年度実施食堂一覧にホームページを掲載している団体が募集したボランティアの年齢を調べた結果、大学生以上が多かったが、高校生や中学生以上としている団体も見られた<sup>9)</sup>。これらのことから子ども食堂に参加する子ども自身が食事の準備に関わる機会や体験をもつ可能性があることが示された。学校や家庭以外の場所で特別な食事内容ではなく、ごく日常的な食事に関する知識を友人や地域住民とともに、実践を伴って学ぶことになる。この学びの経験が子どもにとって楽しい体験となり、学びから派生して関連する事象について更に興味や関心が高まることが期待される。知識や技術を習得し子ども自身の生きていく力を培うと同時に自己肯定感を持つことにつながり、更に次世代への情報の継承と共有を促すであろう。

小学生を対象に朝日学生新聞社が 2018 年に行ったアンケート調査では「子ども食堂に行ってみたい 65%」、「行ったことがある 6%」、子ども食堂に行きたいと思う時（複数回答）は「子どもだけでごはんを食べに行く時 55%」、「保護者の帰宅が遅い時 41%」等の結果が得られた<sup>10)</sup>。子ども食堂では家族が作った手料理だけでなく、地域住民やボランティア、あるいは子どもや友人と一緒に作った手料理を食べることを参加者は経験することになる。外食店舗、家庭内や屋外調理施設ではない場所で人が集まって料理を作り、家族以外の人とも交流するという食事の状況を子どもは体験する。

民間企業が地域社会への貢献のひとつとして、社員が子ども食堂にボランティアや食材提供のために参加している<sup>11, 12)</sup>。また 2019 年 3 月から大手コンビニエンスストアが「楽しく食事ができる場所」と「地域との交流の機会」を提供することを目的に子ども食堂を開いている<sup>13, 14)</sup>。これらは民間企業による新しい形の食生活支援である。

近年頻発する自然災害の被災者の緊急支援のために食事サービスを行うボランティアや団体がある。NPO キャンパーはキャンプを通じて覚えた野外調理技術や野外調理機材を利用し、災害時の炊き出しに向き、食生活支援を行う団体である。炊き出しで一番重要なのは、食材の調達や行政との調整等の裏方の仕事であり、NPO キャンパーのメンバーが長年培ってきたものである。一方で、調理や食事を提供する仕事は、現場を仕切るリーダーさえいれば、誰でも参加してもらうことができる。熊本地震では被災地の学生に炊き出しの表舞台に立つてもらったことにより、「外から来た知らない人」よりも、見知った地元の若者が炊き出しの場に立つことで、被災

者が親しみを持ち、勇気づけられることが結果として明らかになった。近くに暮らす者同士が助け合うことができるのが一番スムーズであるし、地域自身の力で解決することで、災害に対するスキル向上につながる<sup>15)</sup>ということがNPO キャンパーの考え方であり、地縁活用を推奨している。災害時の食事サービスを受ける、あるいは支援する際に年齢に関わりなく衛生管理や水・電気・火気の使用にあたって一般家庭での方法だけでなく地域の活動現場での方法を熟知することが必要と考えられる。

## 結語にかえて

今後、家族との外食、自宅での内食および中食利用時だけでなく、地域社会での交流や共生をも視野に入れ、自然災害および感染症流行時も含めて様々な状況下での食事に関わる知識の習得や情報共有が子どもから高齢者まで年齢を問わずに行われることが必要である。一億総活躍社会の中で全世代型社会保障を実現し、ダブルワークや副業が勧められ、年金支給開始年齢の繰り下げが行われるようになれば、高齢者や子育て世代の女性も雇用契約の下での労働力として十分に期待されることが予測される。これまで高齢者やフルタイム労働に従事していない女性が主体になって行ってきたボランティア活動であれば、どのような就労状況の人材が活動を引き継いでいくのが問われ、ボランティアの担い手の確保とボランティアが持つ知識や技術をいかに継承し、展開させていくかが今後の大きな課題とされる。ボランティア休暇制度のさらなる充実と活用、労働時間を短縮して私生活の中でボランティア活動を位置付ける、あるいは労働時間の中に社会貢献のための時間を組み込む等の方策が持続可能な状態で継続されることが望まれる。子どもの頃から子ども食堂や地域食堂などでボランティアを見たり、ボランティアに協力したりすることは、子どものコミュニケーション力を培い、子どもの地域内での社会参加および地域の社会や多世代の人々についての理解、さらに将来のボランティアの担い手の間接的あるいは直接的な養成につながる可能性が考えられる。

注 「子供食堂」の表記は引用元に従った。

### 参考資料

- 1) 一般社団法人 全国老人給食協会 編「住民主体の生活支援サービスマニュアル 5 食事サービス」全国社会福祉協議会, 2016, 4, 6-7, 9, 14-15, 17 より要約
- 2) 元気な老後は食生活から 全国老人給食協会,  
[https://hometown.metro.tokyo.jp/\\_wp/wp-content/uploads/pdf/panel\\_10.pdf](https://hometown.metro.tokyo.jp/_wp/wp-content/uploads/pdf/panel_10.pdf) (2019/9/1 閲覧)
- 3) Meals on wheels Japan, [http://www.mow.jp/meals\\_1.htm](http://www.mow.jp/meals_1.htm) (2017/4/7 更新), (2019/9/1 閲覧)
- 4) 一般社団法人 全国老人給食協会 概要 [www.mow.jp/pdf/zenroukiyougaiyou20131122.pdf](http://www.mow.jp/pdf/zenroukiyougaiyou20131122.pdf) (2019/7/1 閲覧)
- 5) 一般社団法人 全国食支援活動協会, 主な事業内容, <http://www.mow.jp/aboutusnew.htm> (2019/6/20 閲覧)

- 6) 全国食支援活動協会主催, 「食でつながるフェスタ全国集会 in 東京 2019」, 講演資料集
- 7) 要町子どもあさやけ食堂, 支援者の方へ, <https://www.asayake-kodomoshokudo.com/supporter> (2019/8/1 閲覧)
- 8) 農林水産省 子供食堂向けアンケート調査 集計結果一覧 (平成 29 年度実施) より以下 3 項目引用, (14) 子供食堂を運営するスタッフの募集方法, (15) スタッフは足りているか, (23) 子どもの食に関する体験活動や、食に関する知識を深めることになる取組み  
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/syukeikekka.pdf> (2019/8/10 閲覧)
- 9) 東京都保健福祉局 子供食堂推進事業  
[www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/kosodate/kodomoshokudou.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/kosodate/kodomoshokudou.html) (2019/7/31 閲覧)
- 10) 株式会社 朝日学生新聞社, アンケート調査, 2018 年実施結果 <https://www.asagaku.com/osirase/press/img/20180625.pdf> (2018/6/15 更新), (2019/8/30 閲覧)
- 11) おいしい食事、笑顔あふれる食卓, <https://www.kewpie.com/blog/archive/csr>, (2019/2/13 更新), (2019/8/20 閲覧)
- 12) NPO 法人 全国子ども食堂支援センター むすびえ 事業紹介, [兵庫県] (株) 神戸物産「業務スーパープレゼンツ すてきな子ども食堂」, <https://musubie.org/case/1296/> (2019/8/5 更新), (2019/8/20 閲覧)
- 13) 朝日新聞デジタル, ファミマが子ども食堂  
<https://www.asahi.com/articles/ASM214S3QM21ULFA016.html> (2019/2/1 更新・閲覧)
- 14) ファミリーマート子ども食堂, <https://www.family.co.jp/company/csr/children/kodomo-syokudo.html>, (2019/8/20 閲覧)
- 15) NPO 法人 キャンパー, <http://www.camper.ne.jp/npo/sono> (2019/9/1 閲覧)

---

[はやし よしみ 健康科学]