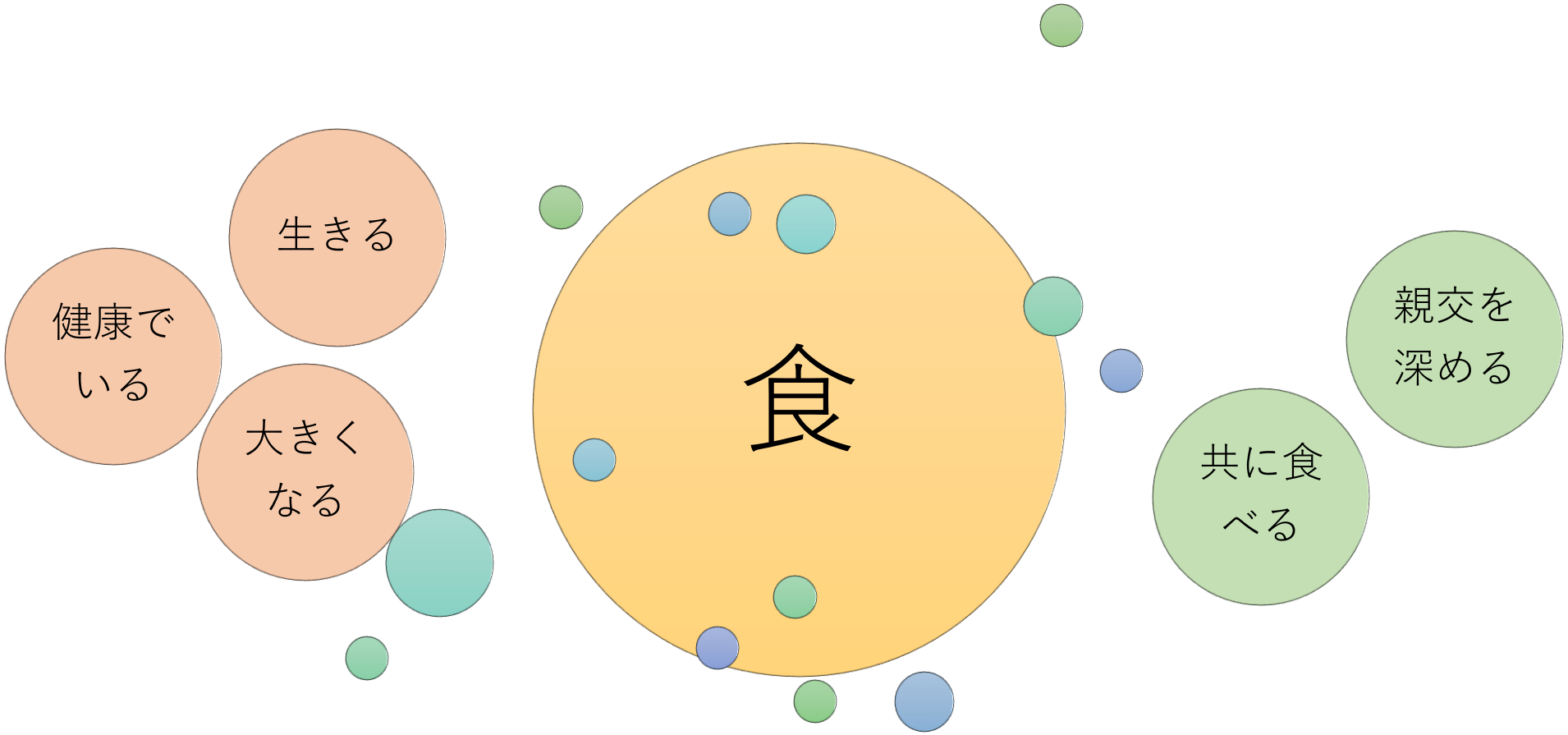
子どもの心の成長と食事：食の共有

外山紀子
（早稲田大学　人間科学学術院）

2020.02.01「乳幼児の食に迫る：発達保育実践政策学の根幹」話題提供

生物学的意味

社会的意味



食の共有

- ヒトの特徴
  - 「共食をする動物である」
  - 「料理をする動物である」　　（石毛, 2005）

- いつから？
- なぜ，それができる？

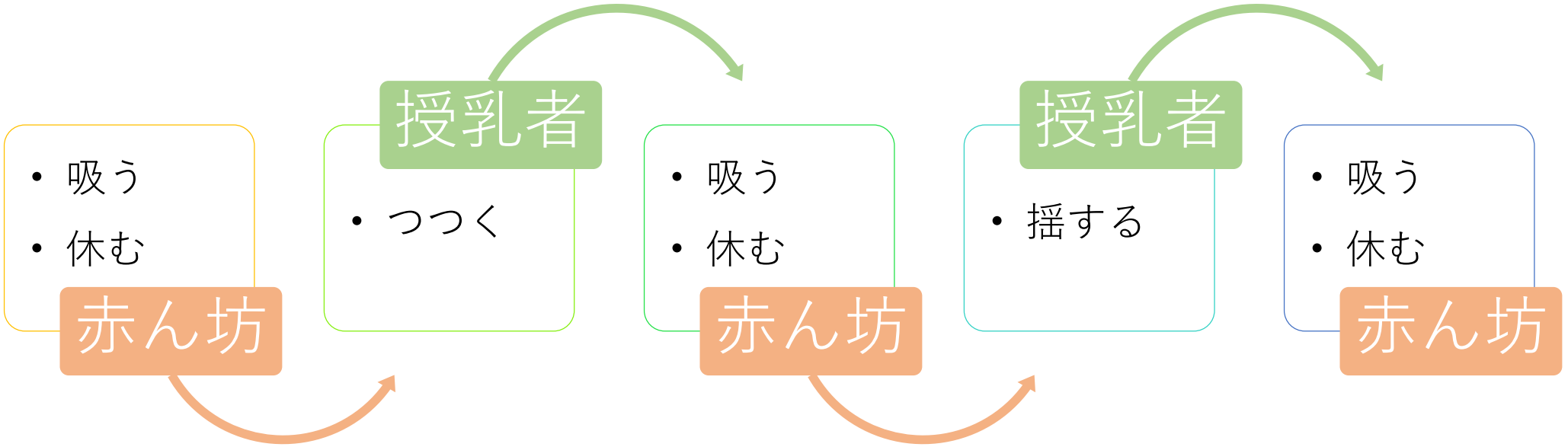
いつから？

- 哺乳のリズム (Kaye & Wells, 1980)
  - 1秒に1回より少しゆっくりとしたペース
  - 4〜15回ほど吸う
  - 同じ時間休む

- 効率性?

Kaye, K., & Wells, A. J. (1980). Mothers' jiggling and the burst-pause pattern in neonatal feeding. *Infant Behavior and Development*, 3, 29-46.

休むと，どうなる？



甘味への嗜好性

Steiner J.E. (1997). Facial expressions of the neonate infant indication the hedonics of food-related chemical stimuli. In Weiffenbach J.M. (Ed.) *Taste and development: The genesis of sweet preference* (pp. 173-188).

甘味だけでは物足りない…

- 赤ちゃんの泣きを鎮めるもの（Zeifman et al., 1996）
  - 2週齢の赤ちゃん　ショ糖溶液
  - 4週齢の赤ちゃん　ショ糖溶液＋あるもの

Zeifman, D., Delaney, S., & Blass, E. M. (1996). Sweet taste, looking and calm in two- and four-week-old infants: The eyes have it. *Developmental Psychology, 32*, 1090- 1099.

食物分配

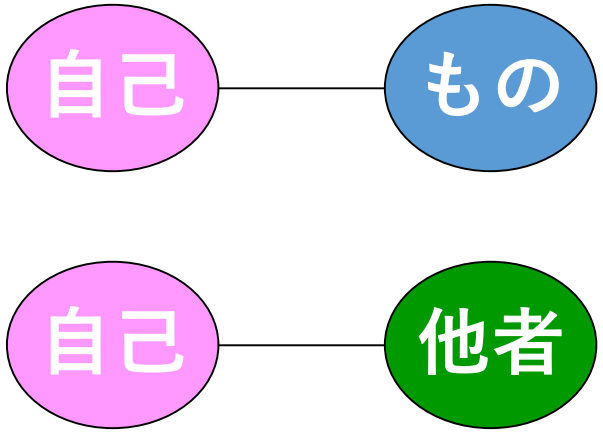
- 共食の前提となるもの
- 比較認知研究
  - ヒトとチンパンジー
- チンパンジーの食物分配三原則（西田・保坂, 2001）
  - 小さい方を与える
  - まずい方を与える
  - 乞われて与える(自ら差し出す分配は認められない)

西田利貞・保坂和彦(2001) 霊長類における食物分配. 西田利貞（編）, ホミニゼーション (pp.255〜304).

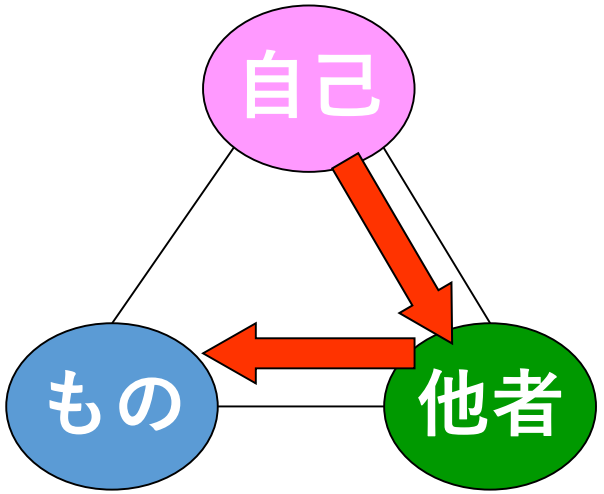
発達過程における食物分配の出現

- 子どもから母親への分配
  - 9ヶ月前後
- 「奇跡の9ヶ月」
  - 三項関係の出現

- 二項関係
  - 自己ともの
  - 自己と他者



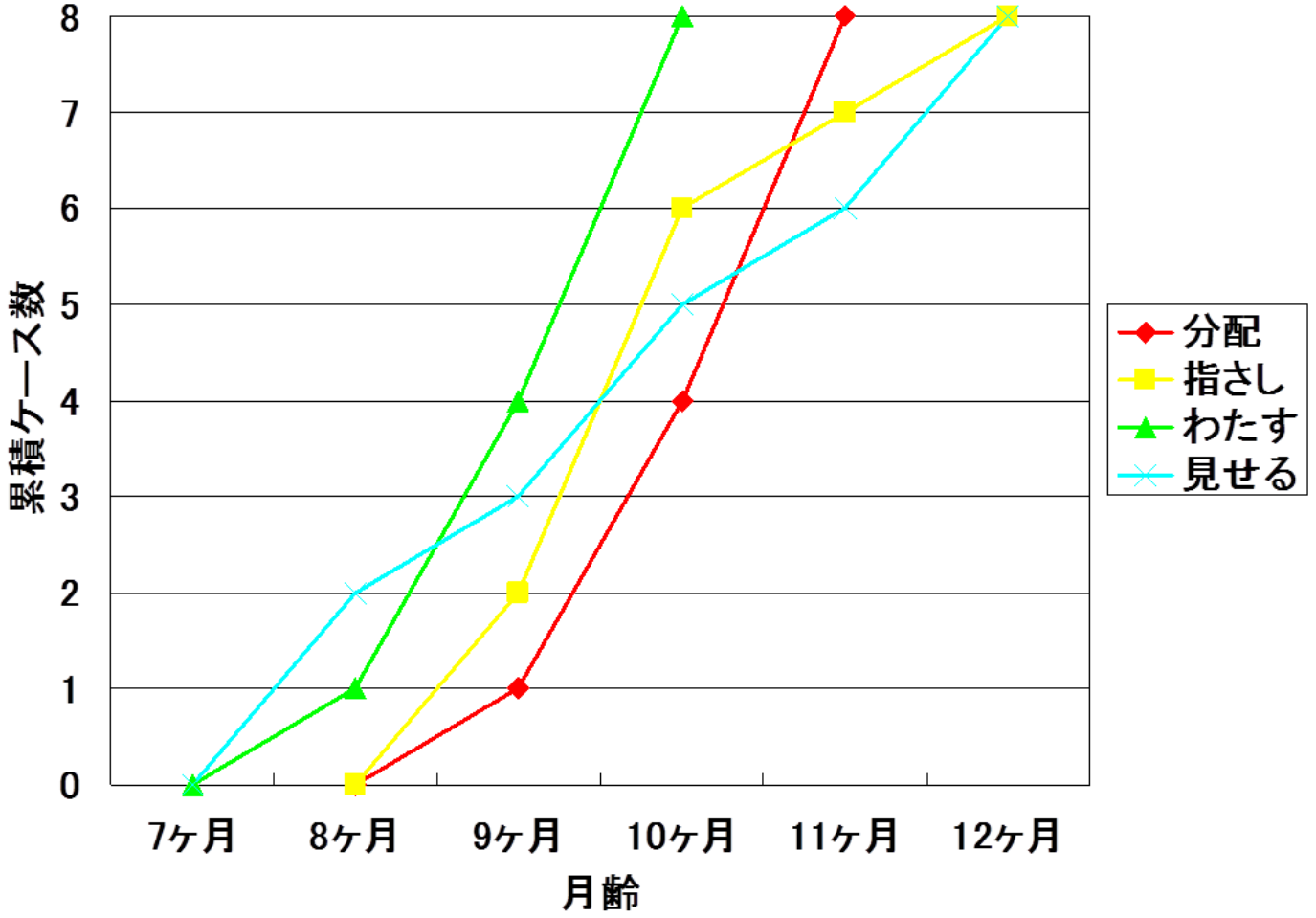
- 三項関係
  - 自己と，ものと，他者



三項関係がもたらすもの

- 他者を通して，世界を知る手段の獲得
- 三項関係成立の指標
  - giving　　（わたす）
  - showing　（見せる）
  - pointing　（指さし）

食物分配と三項関係



川田学・塚田－城みちる・川田暁子 (2005) 乳児期における自己主張性の発達と母親の対処行動の変容：食事場面における生後5ヶ月から15ヶ月までの縦断研究. 発達心理学研究, 16, 46-58.

三項関係：ヒトとチンパンジーの違い

- 模倣
- 18ヶ月児
- モデルがモノを使う様子を見せる
  - ネックレスと筒
  - ネックレスを筒に入れたい
  - でも，入らない

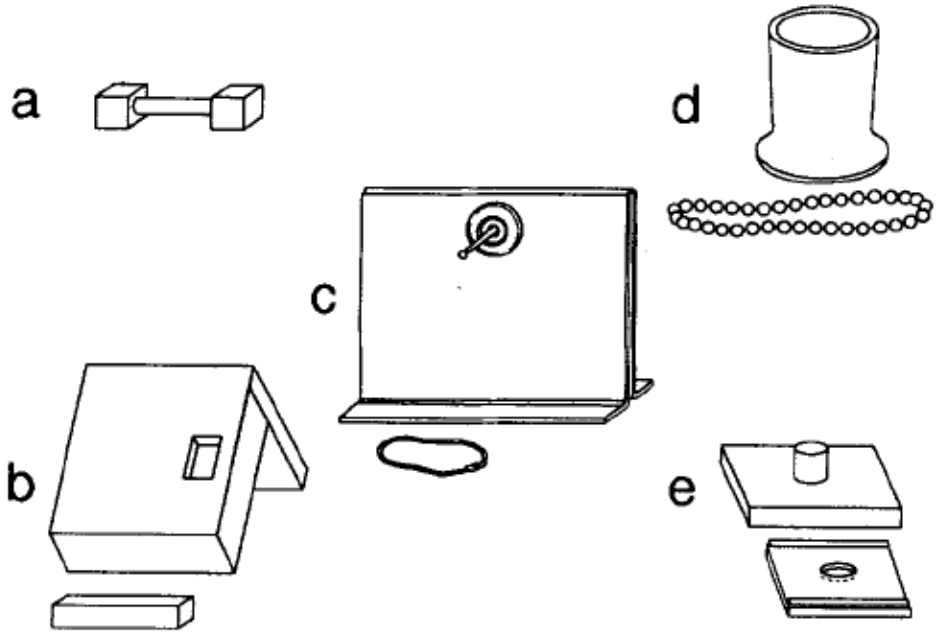


Figure 1. The five test objects: (a) dumbbell, (b) box and stick tool, (c) prong and loop, (d) cylinder and beads, and (e) square and post.

Meltzoff, A. N. (1995) Understanding the intentions of others: Re-enactment of intended acts by 18-month-old children. Developmental Psychology, 31, 8383-850.

食の共有

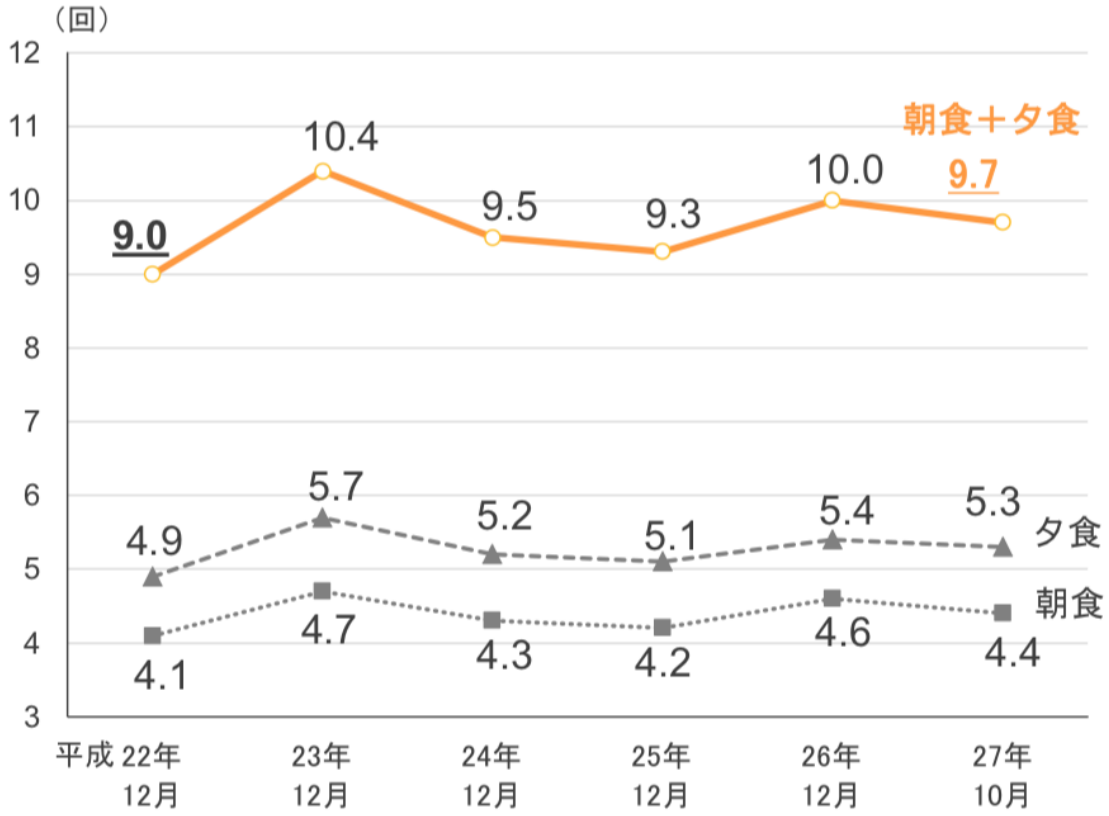
- ヒトの特徴
  - 「共食をする動物である」
  - 「料理をする動物である」　　（石毛, 2005）

- いつから？　→　**誕生直後から**
- なぜ，それができる？　→　**高度な社会的能力があるから**

- 2005年　食育基本法成立施行
- 2006年　第一次食育推進基本計画
- 2011年　第二次食育推進基本計画
  - 朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加
- 2016年　第三次食育推進基本計画
  - 第2次基本計画の目標は計画期間中に達成
  - 「共食」頻度が1週間に2~ 3日と低い人が一定割合を占める
  - 全体の共食の回数を増やすことを目指すことが必要

２．朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数

朝食、夕食の「共食」の回数は、週当たり9.7回（朝食4.4回、夕食5.3回）で、計画作成時の調査結果（週当たり9.0回（朝食4.1回、夕食4.9回））と比べて、0.7回増加した。



作成時	週9回
現状値	週9.7回
目標値	週10回以上

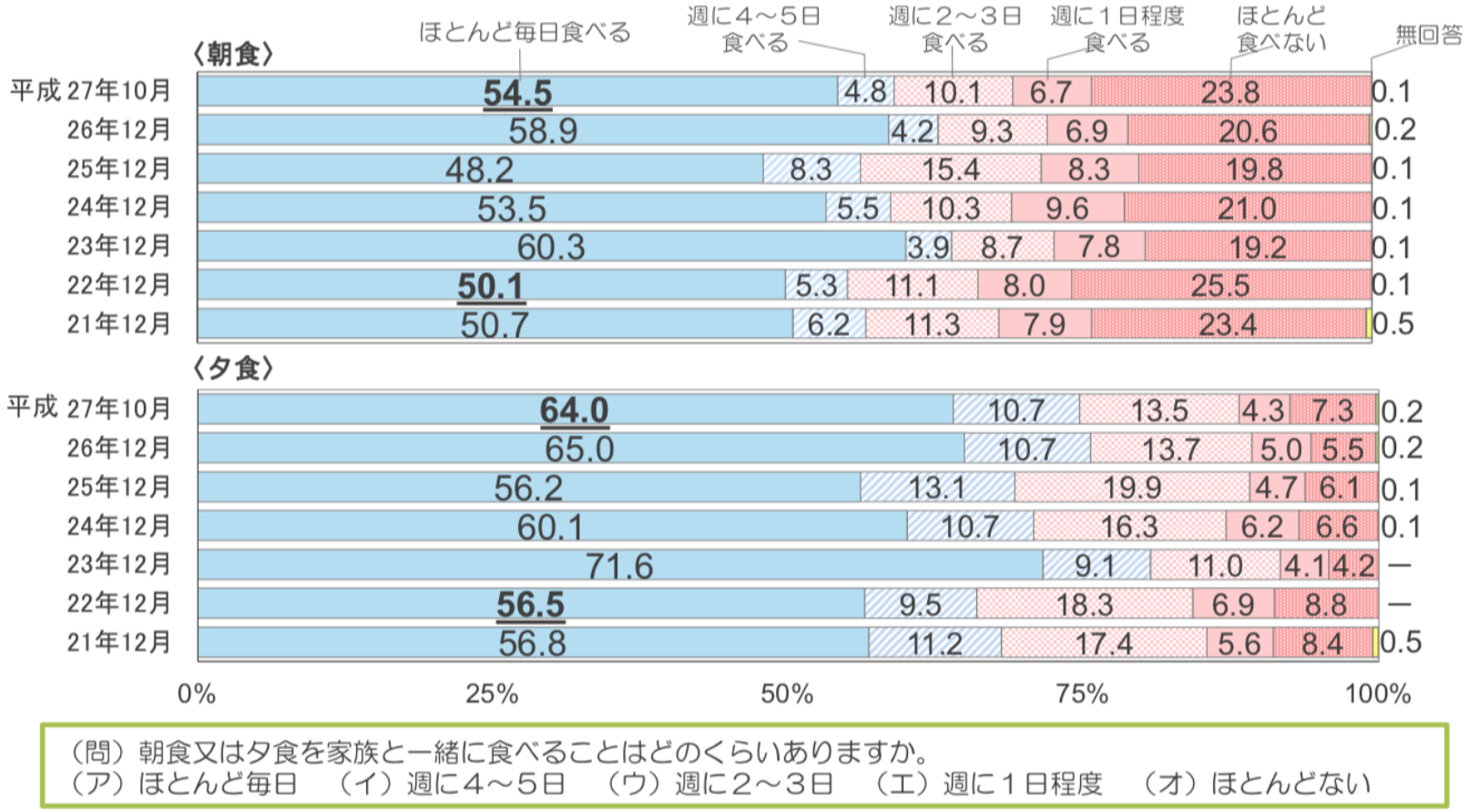
▶共食の回数は、
「ほとんど毎日食べる」を週７回、
「週に４～５日食べる」を4.5回、
「週に２～３日食べる」を2.5回、
「週に１日程度食べる」を１回
として、朝食・夕食ごとに、当該人数を掛け合計したものを全体数で割り、朝食と夕食の回数を足して週当たりの回数を算出。

資料：内閣府「食育に関する意識調査」

農林水産省(2015)第二次食育推進基本計画における目標値と現状値

（参考）家族と一緒に食べる朝食又は夕食の共食頻度

朝食や夕食を家族と一緒に「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は、朝食で54.5%、夕食で64.0%であり、計画作成時の調査結果（朝食50.1%、夕食56.5%）と比べて、朝食では4.4ポイント、夕食では7.5ポイント増加した。



（問）朝食又は夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。
（ア）ほとんど毎日　（イ）週に４～５日　（ウ）週に２～３日　（エ）週に１日程度　（オ）ほとんどない

資料：内閣府「食育に関する意識調査」

農林水産省(2015)第二次食育推進基本計画における目標値と現状値
内閣府による食育に関する意識調査：全国20歳以上3,000人

更新日：2016年06月27日

農林水産省は、食育の推進を通じて「共食」（きょうしょく：一緒に食事をつくることや食べること）を応援しています。

そこで、7月からテレビ放送が開始される アニメ「甘々と稲妻」（あまあまといなずま）とタイアップして、「共食」をさらに応援するためのポスター及びチラシを作成しました。

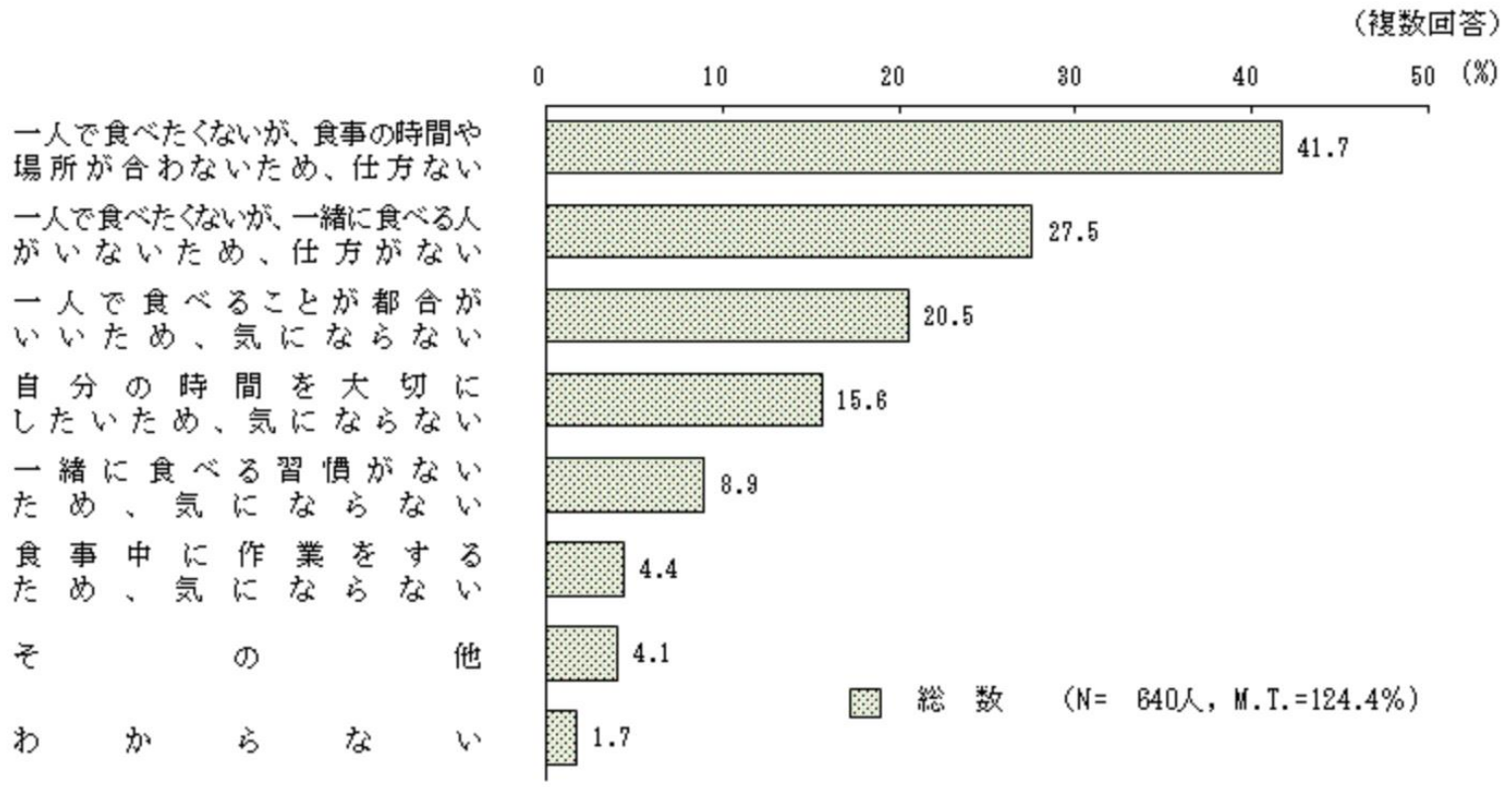
本アニメは、妻を亡くした男性「犬塚公平」とその愛娘「つむぎ」、そして、親の多忙により一人で食事をする「孤食」（こしょく）になりがちな女子高生「飯田小鳥」の3人が、一緒に料理をつくり食卓を囲むきっかけを通して、「共食」の楽しさや喜びを味わう姿が描かれています。

一緒につくって、一緒に食べる。つむぎ ちゃんたちを農林水産省も応援します！

農林水産省webサイトよりhttps://www.maff.go.jp/j/syokuiku/amaama.html

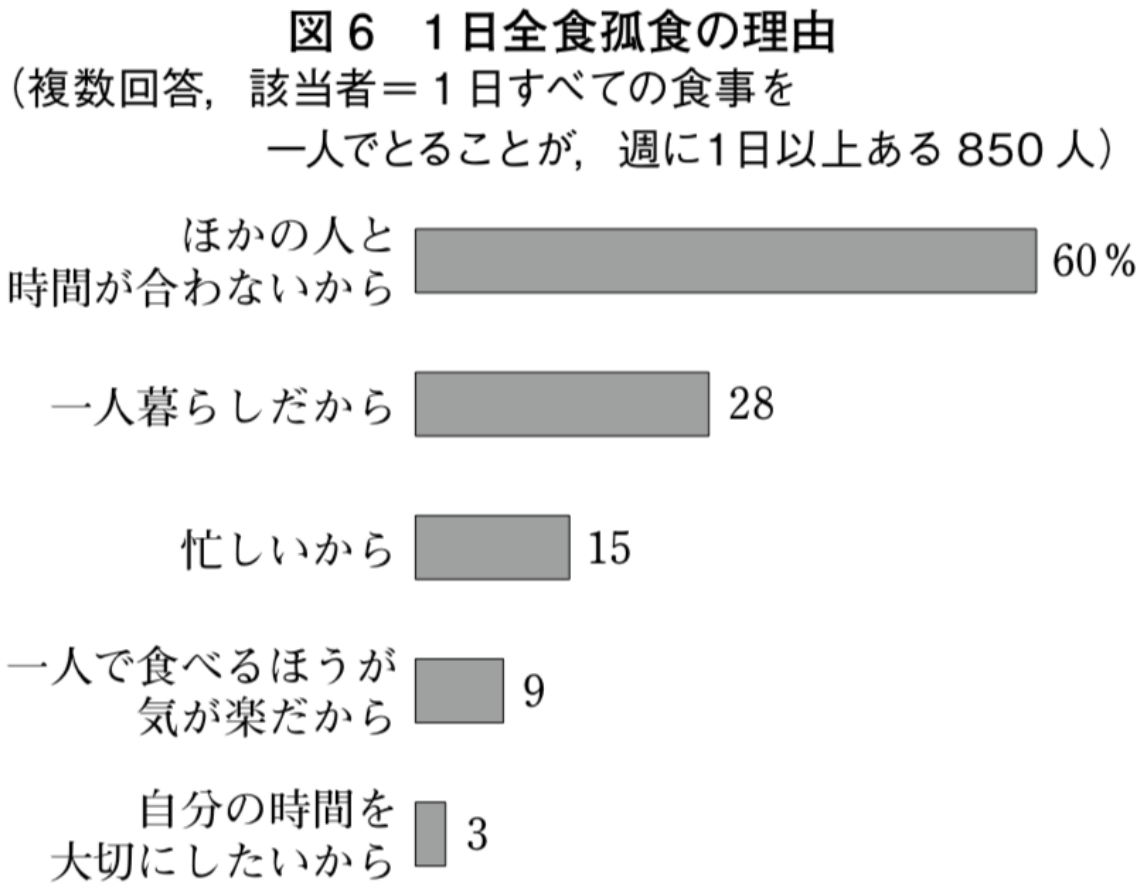
ひとりで食べる理由

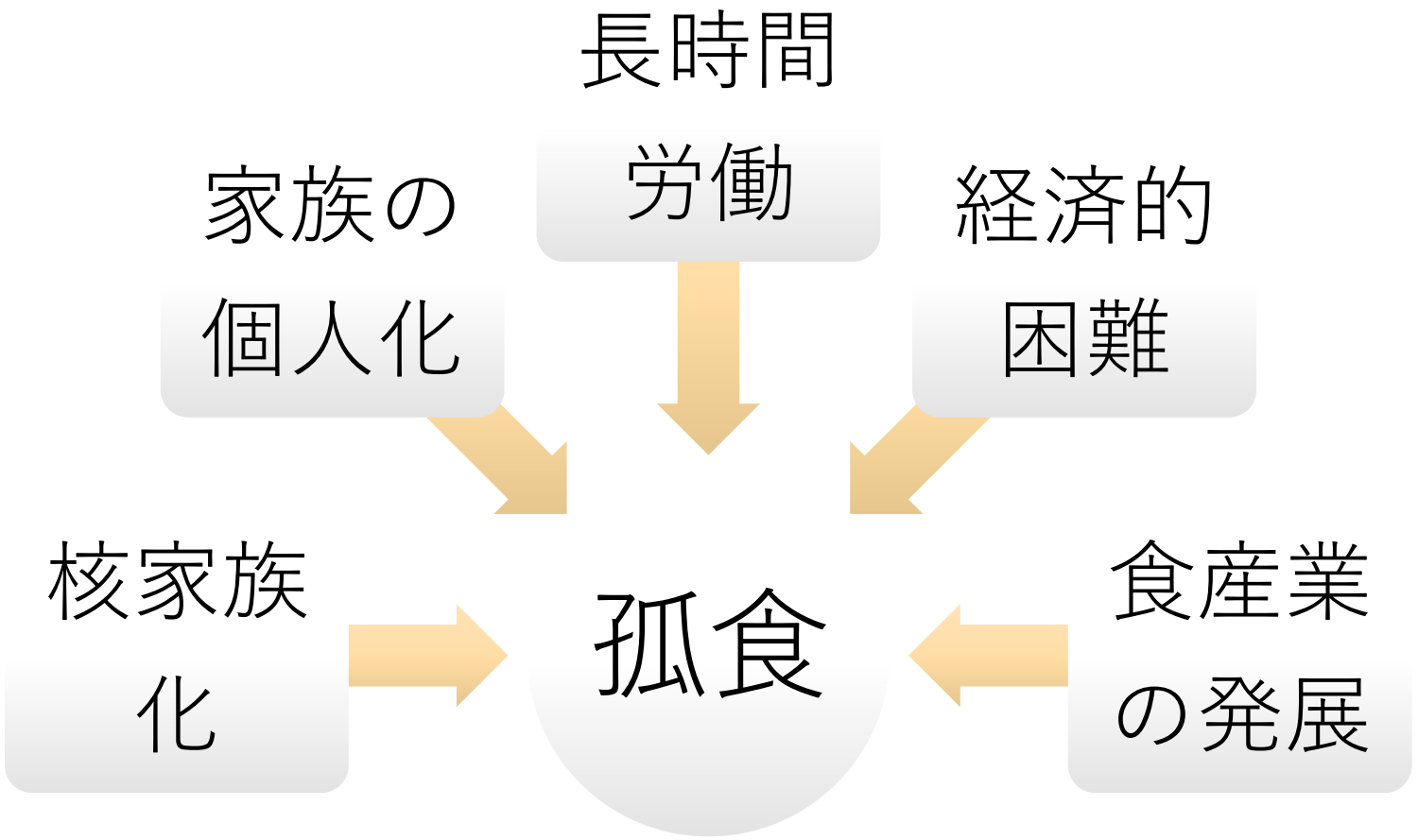
図3 - 6　一人で食べることについての意識



農林水産省　「食育に関する意識調査報告書（平成29年3月）」
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/h29/3-3.html

一日全ての食事を一人でとる理由



村田ひろ子・政木みき (2016). 家族と食の関係は変わるのか：「食生活に関する世論調査」から②, 放送研究と調査, 11, 2-21.

孤食「個人の心がけの問題」ではない