

孤食を支える新たな食事サービスの提案

目次

序章

第1節 研究動機

第2節 研究目的

第3節 研究方法

第1章 はじめに

第2章 現代人の傾向と食事形態の変化

第1節 孤食者増加と原因

第2節 食事サービスの変化

第3章 孤食の問題点

第4章 現在の日本で行われている孤食対策について

第5章 新たな食事サービスの提案

終章

第1節 結論

第2節 今後の課題

第3節 参考文献

序章

第 1 節 研究動機

私は、食事が単なる栄養摂取の手段にとどまらず、人と人とのつながりを生み出す重要な役割を果たしていることに関心を抱いた。しかし、家庭科の授業で現代では一人で食事をする孤食が増えており、孤食による会話の減少や栄養の偏りなどの問題があると知った。特に、ウーバーイーツを始めとするフードデリバリーサービスやテイクアウトサービスなどの一人でも支障のない食事方法が普及し、「おひとり様」と呼ばれる行動が社会的に受け入れられる風潮が強まっていると感じた。そこで、会食が盛んだった時代から一人で食事をする時代に変化している今、どのような食事サービスが求められているのか興味を持ち、このテーマを設定した。

第 2 節 研究目的

本論文では、近年問題視されている孤食者の栄養の偏り、およびコミュニケーションの減少の原因を明確にし、現在の食事サービスの問題点を考察する。そして、①孤食の下でも適切な栄養管理を行う。②共食を増やし適度なコミュニケーションを促す。という 2 点の観点から、より健康で新しい食事サービスを具体的に提案する。

第 3 節 研究方法

まず、単身世帯数の推移グラフより、孤食者増加の原因について考察する。次に、食事形態に関する統計や白梅学園清修中高一貫部の生徒、教員、保護者 300 名を対象に実施したアンケート調査より、共食から孤食への変化によるフードデリバリーサービスの増加による問題点を調査する。そして、先行研究から近年の食事状況を調査し、今後求められる具体的な食サービスを提案する。

第1章 はじめに

私たち人間にとって、食事は生きるために欠かせない営みである。古代から食事は栄養を摂取する手段であり、生存の基盤となってきた。しかし、現代の食事の役割は単なる栄養補給にとどまらず、食事は人と人とをつなぎ、家族や友人とコミュニケーションをとる重要な場でもある。足立の研究によれば、共食はコミュニケーションを生み出し、社会的孤立を防ぐ役割を果たすという結果が出ている（足立, 2023）。食卓を共に囲むことは、私たちの健康や幸福感にも影響を与える重要な文化的営みである。

なお、本論文では、1人で食事することを「孤食」、2人以上で食事することを「共食」、テイクアウトサービスやフードデリバリーサービスを利用し、飲食店で調理された食事を自宅で食べることを「中食」として使用する。また、販売者が消費者から金銭を受け取ることで行う食事をより快適にするサービスを「食事サービス」とする。

第2章 現代人の傾向と食事形態の変化

まず、図1より、平成29年度の一日の全ての食事を一人で食べている人の割合は約15.3%で、平成23年度の10.2%から約1.5倍増加していることがわかる。

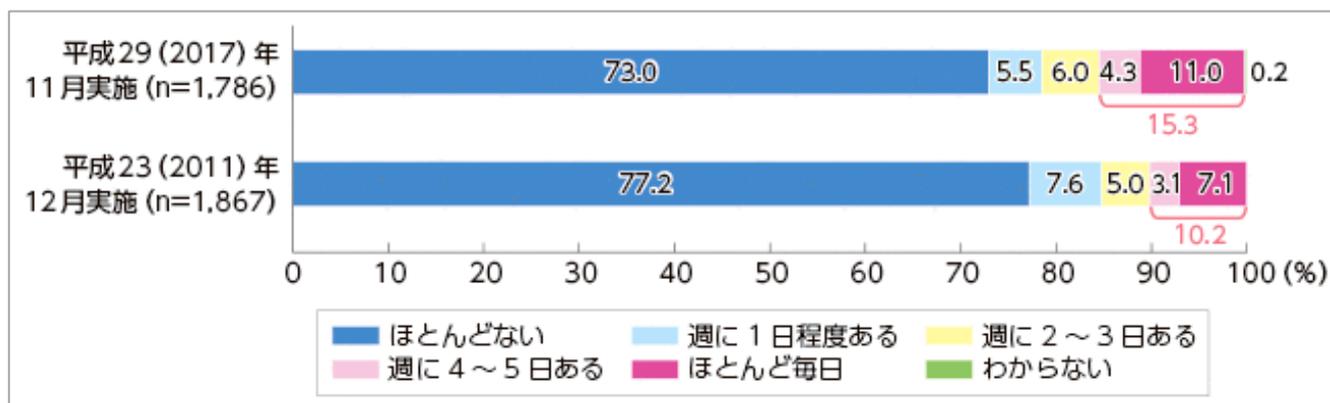


図1 一日の全ての食事を1人で食べる頻度

(出典：農林水産省 HP)

本章では、孤食者増加の原因を調査し、その背景を明らかにする。また、孤食の増加に伴って発展した食事形態の動向について分析していく。

第1節 孤食者増加と原因

① 単独世帯数の増加

はじめに、孤食者が増加する原因の1つ目に、単独世帯や夫婦のみの世帯、ひとり親世帯などの単独世帯数の増加が挙げられる。

※個人情報保護、肖像権ならびに著作権保護の観点から 資料を削除しています。

図2 世帯総数と単独世帯数の推移

(出典：朝日新聞 HP)

近年の単独世帯数は、統計開始年から増加しており、2050年には全世帯に占める単独世帯の割合が44・3%に達するといわれている(図2)。特に現在の東京都では、全世帯のうちの半分以上が単独世帯であるほど単独の傾向が強まっている(東京新聞, 2022)。さらに高齢世代では、一人暮らしをせざるを得ない人が急速に増えている。この傾向の大きな原因は、退職や子どもとの別居、配偶者との死別などを経た後の一人暮らし生活が高齢化によって長期化しているためであると考えられる。一人暮らしの高齢者は社会とのつながりが希薄になりやすく、ともに食事ができる相手の減少から、日常的に一人で食事をとる機会が増えている。加えて、加齢に伴う身体機能の低下や外出機会の減少も孤食の一因となっている(農林水産省, 2017)。

② ライフスタイルの多様化

図3より、家族と食べる食事の頻度を「ほとんど毎日」と回答した人の割合は、朝食と夕食のいずれも20~50歳代で低い傾向がみられた。この傾向から、単独者が孤食になる傾向にあるだけでなく、近年では家族と暮らしていても孤食の状態になることがわかった。

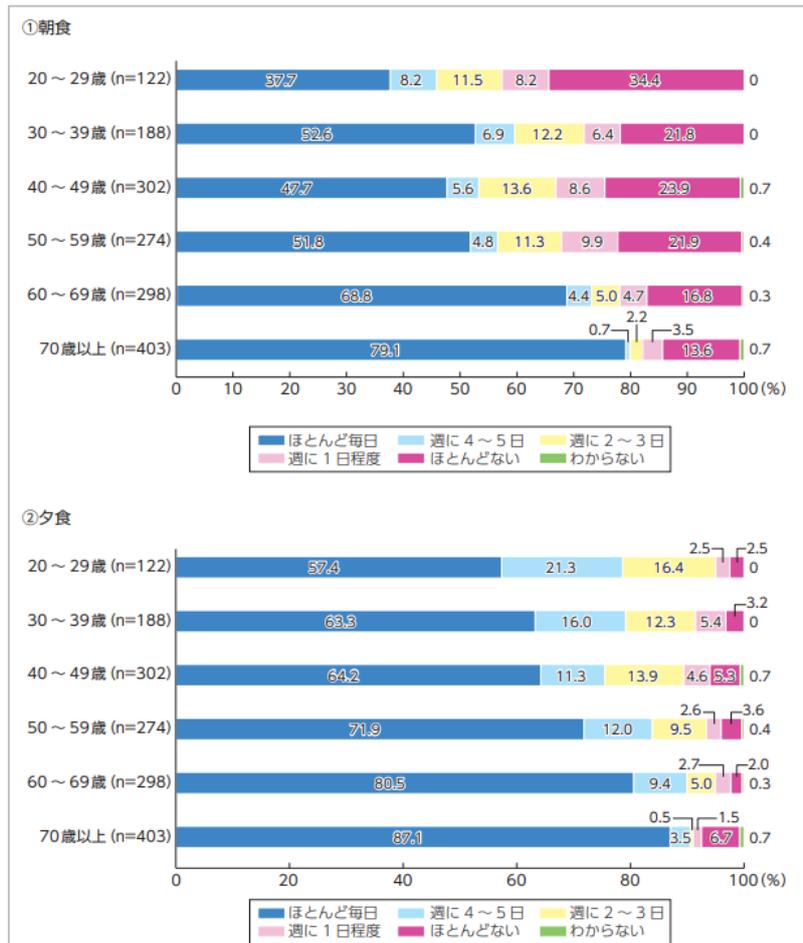


図3 家族と食べる「共食」の頻度
(出典：農林水産省 HP)

家族をもつ場合においても孤食の状態になる原因として、リモートワークなど働き方の多様化に伴い、個人ごとに仕事の時間や生活リズムの差が生じることだと考える。また、長時間労働や不規則な勤務時間が一般化しており、家族や友人と食事の時間が合わないことでやむを得ず一人の食事を選択する人が多くなっている。特に都市部ではこの傾向が顕著であり、個々人が自分の休憩時間に合わせて食事を摂ることにより、孤食の状態になっているとわかった。

第2節 食事サービスの変化

第1節で扱った孤食の傾向の強まりに伴い、食事サービスは徐々に変化を遂げている。例えば、ウーバーイーツなどのオンラインデリバリーフードサービス（以下デリバリー）やテイクアウトサービス（以下テイクアウト）の普及、飲食店におけるカウンター席の増加、セルフオーダーシステムの導入などである。特に、人目も気にせず1人でも自宅で外

食を楽しめるデリバリーの成長は著しく、2016年に3770億円の市場規模であったデリバリーは、2023年に8622億円となるまで普及した（図4）。

※個人情報保護、肖像権ならびに著作権保護の観点から資料を削除しています。

図4 デリバリー市場規模推移

（出典：サカーナ・ジャパン）

そして、デリバリーサービスが急速に発展するきっかけとして、新型コロナウイルスのパンデミックが挙げられる。外出・外食を控え、自宅で食事をとることが求められるようになった状況で、非対面・非接触で食事を受け取ることができるフードデリバリーサービスは人気を博した。特に、ウーバーイーツや出前館などのサービスでは、スマートフォン一つで簡単に注文が可能であり、幅広いジャンルの料理を自宅で楽しむことができた。また、店舗側にとっても、営業自粛や客足の減少による売上低下を補う手段としてデリバリーの導入が進められた。こうした背景から、デリバリーサービスは短期間で急成長を遂げ、現代の食文化に欠かせない存在となった。このように、パンデミックを契機としてデリバリー市場が拡大し、それに伴い人々の食事のあり方も大きく変化したと考えられる。

図5の本校で行ったアンケートでは、コロナ禍以前のデリバリー利用者は3割以下であったところ、外出自粛を機に6割近くまで利用者が増えた傾向が見られた。

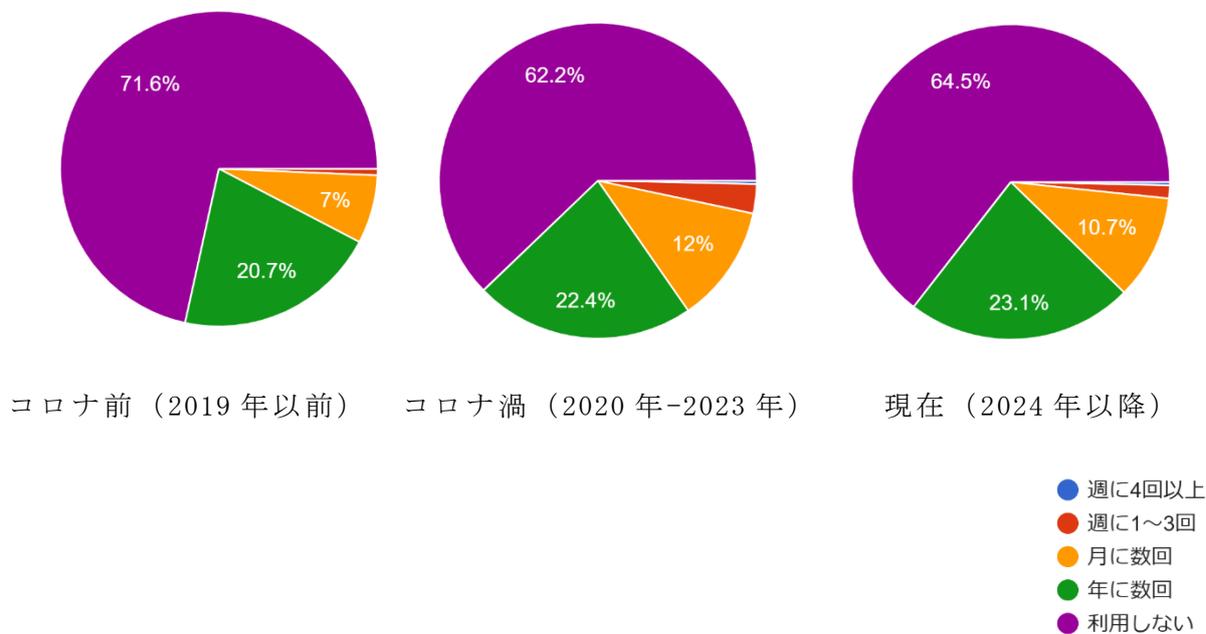


図5 フードデリバリーサービスの利用頻度

(対象：白梅学園清修中高一貫部の生徒、教員、保護者 300名)

また、20代の一人暮らしでは「仕事・学校が忙しく調理時間が確保できない」「インスタント食品で済ませている」「料理が苦手」などの意見が多かった (Trairy Media, 2023)。この傾向より、食事選択の自由度が高い単独者が、栄養面よりも手軽さを優先することで、外食のテイクアウトやデリバリー、スーパーマーケットのお弁当などの利用が増えていると考えられる。

第3章 孤食の問題点

第2章では、孤食者は食事の選択肢を他社に左右されないことで、食事の自由度が増し、簡易さを求めて健康な食事をとろうという意識が低くなっていることがわかった。本章では孤食の具体的な問題点を明確し、提案に対する条件設定の基盤を作る。

問題①摂食の栄養の偏り

孤食の増加により、食事の栄養バランスが偏る傾向が指摘されている。図 6 より、ほとんど孤食をしない人より、週 2 日以上孤食をする人のほうが健康面に気を使っていない食事であるとわかった。また、農林水産省『共食と良好な食生活との関連』の中学生を対象にしたアンケートでは、「孤食者はそうでない者よりもインスタント食品の利用頻度が高い」という結果が出た。

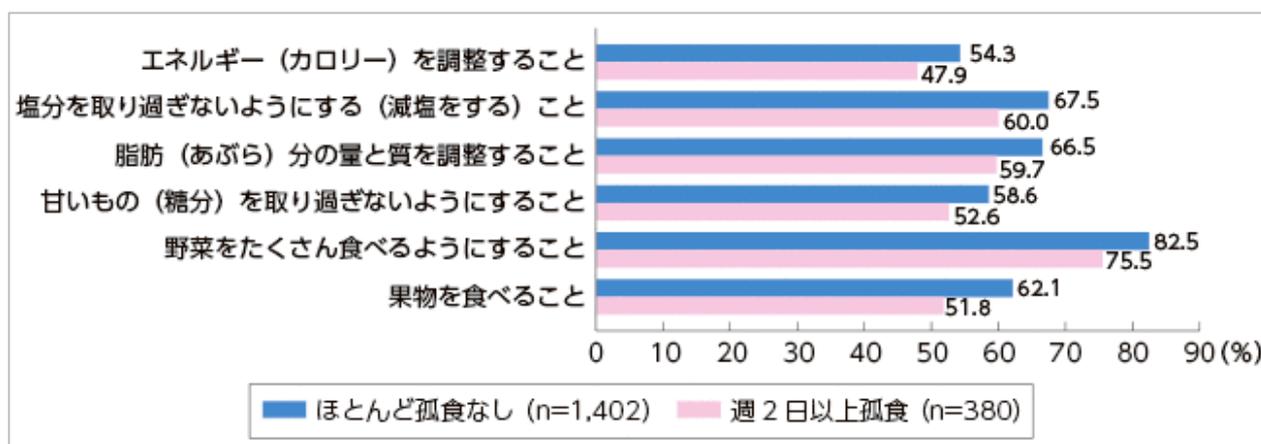


図 6 孤食の状況別生活習慣病の予防や改善のために気を付けた食生活を実践する割合
(出典：農林水産省 HP)

しかし、インスタント食品には塩分、糖分、添加物が多く含まれており、日常的に摂取する生活を続けた場合、いずれ私たちの健康面に影響を与えると考えられる。実際に、近年の生活習慣病患者は食生活の変化から子どもや若い世代の罹患者が増加している（農林水産省, 2022）。このように、孤食時に栄養管理が杜撰になることで健康問題につながっていることが孤食の問題点といえる。

問題②コミュニケーション能力の低下

孤食の増加は、人々が他者と会話する機会を減少させ、コミュニケーションの頻度を低下させる傾向がある。これにより、社会的孤立が進行し、孤独死やうつ病の増加につながることが指摘されている。実際、日本の高齢者約 4.6 万人を対象とした 7 年間の追跡調査では、孤食の状態にある人は、自殺リスクが約 2.8 倍高いことが報告されている

(CareNet, 2024)。この結果は、孤食が社会的孤立やメンタルヘルスに深刻な影響を及ぼすことを示唆している。さらに、孤食はうつ病のリスクを高める可能性も指摘されている。特に、高齢者においては食事の機会が社会的交流の場としての役割を果たしており、これが失われることで孤独感が増大し、精神的健康に悪影響を及ぼすと考えられている（保健指導リソースガイド, 2021）。

これらの研究結果から、孤食の増加が社会的孤立やメンタルヘルスの問題と密接に関連していることが明らかである。したがって、孤食を減らし、他者とのコミュニケーションを促進する取り組みが、社会的孤立や関連する健康問題の予防・改善に重要であると考えられる。

第4章 現在の日本で行われている孤食対策について

第3章では、孤食および中食に健康を脅かすリスクがあり、将来の健康を守るためには何らかの対策が必要になることがわかった。本章では、現在行われている孤食の対策とその効果の現状を考察していく。

現在、孤食の対策を目的として行われている取り組みに、子ども食堂や地域サロンがある。子ども食堂とは、地域住民やNPO法人が運営しており、子供の孤食や欠食を防ぐために無料または低価格で食事を提供する施設である。そして、地域サロンとは、高齢者が孤食を解消し、孤立を防ぎ地域交流を深めることを目的とした食事会である。まずは、この取り組みに見られた問題点を挙げる。

問題① 参加者数が少ない点

まず、名古屋市社会福祉協議会の調査によれば、地域サロン参加者の平均年齢は75～79歳が中心であり、参加者の多くが女性に偏っていることがわかった。また、島根県の研究では、独居高齢者の不参加や参加意欲の維持の困難さが課題として挙げられている。参加者が増加しない原因として、日本福祉大学の報告では、NPO法人による交流の場は利用料が高いと敬遠され、自立的な運営が困難であると指摘されている。また、子ども食堂においても、資金不足や人員不足から活動が限定されている現状がある。

問題② 開催頻度が低い点

次に、群馬県高崎市内の高齢者向けサロン 319 か所に行ったアンケート（図 7）では、およそ 8 割の団体の開催頻度は月に 1 回であった。この結果は、1 日 3 食、365 日摂り続ける食事に対し非常に少なく、現在の頻度では健康の維持は難しいと考える。

回数	回答数	構成比
月 1 回くらい	235	80.8%
月 2 回くらい	37	12.7%
週 1 回くらい	15	5.2%
月 1 回未満	4	1.4%
合計	291	100.0%

図 7 現在のサロンの開催頻度について

（出典：社会福祉法人高崎市社会福祉協議会 2015）

問題③ 対象者が限定されている点

そして、大きな問題として、現行の孤食対策は主に高齢者や子供を対象としており、働き盛りの世代に対する具体的な施策は十分に行われていないことが挙げられる。この世代は多忙な生活を送っており、孤食や欠食による栄養の偏りが増加しているものの、適切な支援が不足しているのが現状だ。

第 5 章 新たなサービスに対する条件

第 4 章で述べた現状から、地域サロンや子供食堂以外の幅広い年齢層に対応したサービスが必要になると考える。第 1 章から第 4 章の研究結果と近年の日本人の食に対する志向を踏まえた、「健康志向」、「経済性志向」、「簡便化志向」をもとに、新たなサービスに対する以下の条件を設定する。

条件① 孤食・共食を問わず、栄養バランスを維持できる。

条件② 手軽で経済的である。

条件③ 年齢やライフスタイルに関係なく利用できる。

第6章 新たな食事サービスの提案

本章では、第4章で考察した条件から以下の3つの食サービスを提案する。

提案① 「パズルミール」の提案

ピース名	形状	役割	例
主食ピース	四角形（大）	炭水化物ゾーン	ご飯・パン・パスタ
主菜ピース	円形または六角形	たんぱく質ゾーン	肉・魚・豆類
副菜ピース	半円または楕円	ビタミン・ミネラルゾーン	サラダ・煮物
スープピース	円形（深型）	汁物用	味噌汁・スープ
デザートピース	小型の四角形	軽食・フルーツ	ヨーグルト・ゼリー

図7 パズルミールの容器の分け方

まず、次世代型の食事として「パズルミール」を提案する。パズルミールとは、図7のように栄養ごとに容器の形を分け、容器と同じ形のくぼみのあるトレーに組み込んでいくことでバランスよく選んでいく食サービスとする。また、おすすめの組み合わせをラベルやポスターに記載し、トレーが埋まるにつれて割引されていく仕組みにすることでバランスよく購入可能にする。コンビニエンスストアやスーパーマーケットなどで導入することで、一人暮らしの高齢者、仕事帰りの単身者など孤食になりやすい方々を対象に栄養バランス改善を図る。そして、惣菜をパズルミールの容器に入れるだけで導入可能であるため、導入のハードルが低く、販売者側も容易かつ速やかに普及させることができる。

提案② フードデリバリーサービスを第2形態へ

次に、スマートデバイスから注文し、手元まで配送可能であるデリバリーの進化形態を提案する。

②-1 ヘルシーメニューのランチボックスやパーソナライズドミール

自炊が難しい方を対象に、ヘルシーなランチボックスを定期的にデリバリーする。配達先を職場や学校、家などの選択を可能にし、予め時間指定ができるようにする。また、何をいつ食べたかという記録を注文アプリ内で同時管理し、利用者一人一人の個々の食習慣、健康状態、味の好みに応じたパーソナライズドミールを提供することで孤食の場合でも健康の維持を図る。

②-2 食品のサブスクリプションの開始

現在のデリバリーシステムを応用し、定期的に食材が届くようにする食品のサブスクリプションを提案する。このサービスにより、食品を買いに行く手間を省き、常に家に食材がある状態にさせることで自炊を促す。また、AIを活用して個人の好みやバランスを考慮して最適なレシピを提案し、調理を支援するサービスを普及する。これにより、料理の負担が軽減され、料理意欲の向上を図る。

提案③ 食事管理アプリによる摂食物の栄養管理

食事管理アプリは現在でも存在するが、開始早々に記録が途絶える人が多い。そこで、記録や運動をポイント制にし、ポイントがたまると景品がもらえるようにする。スポンサー企業や広告の協賛を募り、ポイント交換の景品費用を分担する仕組みを構築する。

提案④ 家電と食材サブスクリプションの連携

冷蔵庫をはじめとするキッチン家電にさらに機能を付け、料理意欲の向上を図る。冷蔵庫やオーブンなどがインターネットと連携し、食材の在庫を自動管理して、必要な食材をオンライン注文することが可能になるのである。そして、買い物に行く時間が取れない単身世帯向けに、少量かつ多様な食品を定期的に配送するサブスクリプションサービスが作られる。また、冷蔵庫に在庫管理機能を付けることで、より食品ロスを減らし、食費の無駄や環境を守ることが可能だ。

終章

第1節 結論

食事とは、1日に3回のなくてはならない存在であるからこそ、その1回1回を疎かにせず、質を向上させることが重要である。共食が推奨される一方で、多忙な現代社会においては孤食を避けられない場面も多く、手軽さを優先することで栄養の偏りが生じる懸念がある。

本論文では、日本人の食の現状をもとに孤食を支える食サービスの条件を設定し、4つの提案をした。これらの提案が、健康志向が高まるが実践に進まない現代人にとって求められているサービスになると考える。

第2節 今後の課題

まず、パズルミールを実現させるには各ピースの容器が必要になり、ごみが増えると考えられる。この問題を解決するために、返却式やマイ容器を持ち込む形式にする方法もあるが利便性が下がってしまう。

次に、デリバリー型の食事は配達料がかかると考えられる。ドローンを利用する場合人件費を省くことができるが、ドローンの配達の普及率や食べ物を運ぶということを考慮すると現実的ではないことがわかる。

最後に、AI家電やアプリを活用した食事サービスにおいては、システムトラブル発生時の混乱が懸念される。

以上のような課題はあるものの、フードデリバリーサービスを実現・普及できたように、徐々に解決へと導くことが可能であると考えられる。現代のライフスタイルに適応し、すべての人が栄養バランスの取れた食事を安定的に摂取できるよう、本論文で提案した食事サービスの実現を期待する。

第3節 参考文献

足立己幸/衛藤久美『共食と孤食—50年の食生態学研究から未来へ—』（女子栄養大学出版社, 2023）

一般社団法人日本惣菜協会/片岡寛/木立真直『中食 2030 ニューノーマル時代の新たな「食」をめざして』（ダイヤモンド社, 2021）

藤原辰史『縁食論——孤食と共食のあいだ』（ミシマ社, 2020）

日本フードサービス学会『現代フードサービス論』（創成社, 2015）

大城あゆみ『食と食育の課題と解決策の一考察』（2012）

農林水産省『食育白書』 <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/rl_index.html>
（2025年1月10日最終閲覧）

ニチレイフーズダイレクト『孤食とは？原因や問題点、解決方法を解説』
<https://wellness.nichirei.co.jp/contents/detail/_29>（2025年1月10日最終閲覧）

CareNet『「孤食」の人は自殺リスクが2.8倍に？』 <carenet.com>（2025年1月10日最終閲覧）

保健指導リソースガイド『【新型コロナ】コロナ禍で孤食が増加 孤独はさまざまな健康リスクをもたらす 高齢女性でとくに深刻』 <tokuteikenshin-hokensidou.jp>（2025年1月25日最終閲覧）

日本政策金融公庫『食に関する志向 「健康志向」と「簡便化志向」が上昇』 <https://www.jfc.go.jp/n/findings/pdf/topics_240229a.pdf?utm_source=chatgpt.com>
（2025年1月25日最終閲覧）

名古屋市社会福祉協議会『高齢者・共生型サロン実態把握調査【概要版】』 <https://www.nagoyashakyo.jp/cms/wpcontent/uploads/2020/08/30gaiyouban.pdf?utm_source=chatgpt.com>（2025年1月25日最終閲覧）

島根県立大学『住民による高齢者サロン運営の課題と対策』 <<file:///C:/Users/SSH16-016/Downloads/KJ00004421079.pdf>>（2025年2月3日最終閲覧）

朝日新聞 SDGs ACTION! 『子ども食堂とは？メリットや取り組み事例、課題、必要な解決策を紹介』

<https://www.asahi.com/sdgs/article/14850707?utm_source=chatgpt.com> (2025年2月3日最終閲覧)

東京新聞 『東京都内の世帯、半分以上が一人暮らし 単身世帯の比率は50.26%<深掘りこの数字>』 <<https://www.tokyo-np.co.jp/article/186879>> (2025年2月3日最終閲覧)

日本食糧新聞 『数字で読み解くフードサービストレンド：2023年もデリバリー市場は成長』 <<https://news.nissyoku.co.jp/restaurant/hamada20240412024005963>> (2025年2月3日最終閲覧)