

## 『今こそ大切にしたい食～食事から見た日本の家族』

目白大学心理学部 小野寺敦子

1. 食事の機能とは何か？ 食べることはどんな意味をもつのか？

2. ちょっとおかしい日本の食卓

「孤食」(家族バラバラの一人で食べる) 「個食」(好きなものを各々が食べる)

「小食」(食べる量が少ない) 「粉食」(パンなどの粉を使った主食を好む)

「固食」(自分の好きな決まったものしか食べない)

その他に「欠食」・「偏食」

3. 日本の食事形態の変化が家族にもたらしたもの

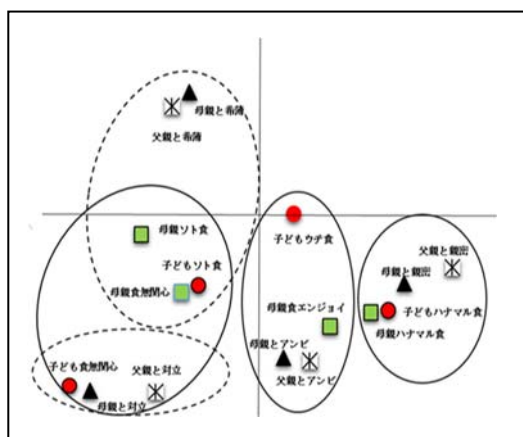
箱膳 → ちゃぶ台 → テーブルとイス(ダイニングキッチン)

4. 食ライフスタイルの研究紹介: 食ライフスタイルは親から子へと伝承される？

① 日本人大学生の食ライフスタイルと親子関係

② 幼児をもつ母親とその実母の食ライフスタイルと親子関係

③ 韓国人大学生の食ライフスタイルと親子関係



		Mean	SD	t score
1.	Convenient Foods	2.68	.60	3.80***
		2.46	.61	
2.	Healthy Meals	2.78	.73	2.63**
		2.58	.79	
3.	Snacks and Frozen Foods	2.27	.63	
		2.58	.62	5.65***
4.	Family Meals	2.95	.57	
		3.10	.73	2.77**
5.	Like to Cook	2.44	.80	.39
		2.41	.79	

図1 大学生の食ライフスタイルと親子関係

図2 日韓の大学生食ライフスタイル比較

二世間間の食ライフスタイルは世代を超えて伝承され親子関係にも影響！

5. 食育の事例 金子書房 NOTEより

<https://www.note.kanekoshobo.co.jp/n/n9f1eb65caf2f>