

たまには大勢で食卓を囲もう——。多くの人が集まって一緒に料理を作ったり、食事を共にしたりする活動が少しづつ広がっている。「まち食」とも呼ばれ、単身者や高齢者が一人きりで食べる「孤食」や、家族がばらばらの「個食」が多い現状を改善しようとする試みだ。地域や世代間の交流を生むのに一役買つている。

食卓開んで街に糸



地域の人などが集まり食卓を囲むイベント「阿佐谷おたがいさま食堂」(東京都杉並区)

単身者に高齢者、子供連れ集合

「つた」と笑った。

イベントを主催するのは同区の会社経営、齊藤志野歩さん(36)。「自分も共働きで夫の帰りも遅く、夕食はいつも息子と2人きり。食事に対するやるせなさを感じにかしたかった」と活動始めた理由を語る。

初対面の人も交えて一緒に「飯を作つて食べれば、食を通して街つながりが生まれるのではないか。そんな考え方からイベントのアイデアが浮かび『まち食』と名付けた。その一つ「阿佐谷おたがいさま食堂」の集まりはこれまでに30回開催され、延べ1千人以上が参加した。

ほかの地域でも同様の試みが芽吹いており、昨年4月には「まち食サミット」も開催。東京都国立市や世田谷区、千葉県松戸市などで開かれていたまち食の主催者らが集い、活動内容などを発表した。齊藤さんは「台所と食卓があれば誰でもできる。食事がきみしいと感じている人はぜひやってみて」と呼びかけ

同じ「まち食」の仲間で食卓を開む取り組みもある。住民の高齢化が課題になっている東京都板橋区の高島平団地では、2013年から、団地内外の住民約20人が当番制

で平日の昼食を作る「おうちごはん」や金曜の夕食を作る「おかえりごはん」が行われている。単身のお年寄りから家族連れまで幅広い世代が団地内の交流スペースに集まり、食事をともにする。8月のある日のおかえりごはんのメニューは近所に住む土田文利さん(66)が作ったハンバーグなど。土田さんは「孫がいないので子供たちに料理を振る舞えるのはうれしい」と満足げだ。

内閣府が5月に発表した「食育に関する意識調査」によると、ほとんどの割合は全体の9・8%。20代男性と70代女性では約2割に上る。

食育や食環境に詳しい足立己幸・女子栄養大名教授は、「大勢で食べる」と品数が多くなり栄養バランスが改善するという調査もあり、まち食は健康面からも望ましい」と指摘。「核家族化などで複数で食べる機会が減つた今、その楽しさを味わえる場が身近にあることの意味は大きい」と期待

せんけど……」。友人の紹介で初めてやってきた女性が遠慮がちに言うと、常連の参加者が「私は家庭料理も怪しいから大丈夫」。冗談を交えたながらの調理は1時間ほど

品数豊富 健康にも配慮