

2026（令和 8）年度 栄養学部 社会人特別入試 小論文試験問題 解答例

図 1 から、誰かと一緒に夕食を食べる日が多い人ほど、ウェルビーイング実感指数が高いことが読み取れる。この傾向は性別や年齢に関係なく共通しており、共食が幅広い世代に良い影響を与えていることが分かる。また、週に四日以上共食する人だけでなく、一～三日程度であっても、孤食の人に比べてウェルビーイング実感指数が高くなっている点は注目すべきである。さらに図 2 からは、孤食の人は共食の人に比べて、生活評価や社会的つながりの感じ方、身体的健康に対する評価が低い割合が高いことが示されている。このことから、食事を共にすることは、栄養面だけでなく、心の健康や社会的なつながりにも深く関わっていると考えられる。高所得国に住んでいる人であっても孤食ではウェルビーイングが低下している点から、経済状況だけでは補えない重要な要素であることが分かる。

これらの結果を踏まえると、食事は単に空腹を満たす行為ではなく、会話や感情を共有し、人とのつながりを感じる大切な時間であると言える。しかし現代社会では、核家族化や一人暮らしの増加、高齢化、リモートワークの普及などにより、共食の機会が減少している。そのため、食事を通してウェルビーイングを推進するためには、意識的な取り組みが必要である。

具体的には、地域のコミュニティ食堂や子ども食堂の活用が考えられる。これらの場では、温かい食事を囲みながら交流することで、社会的孤立を防ぐことができる。また、家庭や学校、職場においても、可能な範囲で一緒に食事をする時間を大切にすることが重要である。さらに、オンラインツールを活用し、離れて暮らす家族や友人と画面越しに食事を楽しむことも、現代に合った共食の形として有効である。

このように、共食の機会を増やすことが、心身の健康と社会的つながりを支え、ウェルビーイングの向上につながると考えられる。

また、食事を共にする習慣を社会全体で促進することも必要とされる。