

テレワーク時代の食生活の変化と健康リスク

ク：働き方改革と家庭内食の再定義

はじめに

テレワークの普及は働き方の柔軟性を高める一方、生活リズムや食習慣に大きな影響を及ぼしている。本章では研究の背景と問題意識、目的、分析の枠組みを明確にし、本論文の位置づけを提示する。

研究背景と問題意識

近年、情報通信技術の進展により、テレワークという新しい働き方が急速に広がっている。特に新型コロナウイルス感染症の流行を契機として、在宅勤務が一般化し、多くの労働者が日常的に自宅で仕事を行うようになった。このような働き方の変化は、通勤時間の削減や柔軟な勤務時間の確保といった利点をもたらす一方で、生活行動に構造的な変化をもたらしている。とりわけ食生活においては、食事時間の不規則化、間食や夜食の増加、孤食の進行などが報告されており、これらが生活習慣病のリスクや精神的健康への影響といった新たな課題を生み出している。在宅勤務では、食事の準備や摂取が自己管理に委ねられることで、調理機会の変化や栄養バランスの偏り、調理負担の集中といった家庭内の問題も浮き彫りとなっている。

目的と分析枠組み

本論文の目的は、テレワークにおける食生活の変化と健康リスクの関連性を明らかにし、働き方の変化に適応した食支援の在り方を検討することである。その際、以下の三点に焦点を当てる。

- 在宅勤務者における食習慣・生活行動の変容と、それに伴う健康リスクの構造的把握
- 家庭内調理や中食・デリバリーの利用状況といった「家庭内食」の再定義
- 日本の制度的対応や海外事例との比較を通じた政策提案の構築

これらの視点から、テレワークという働き方にふさわしい新たな食生活支援の枠組みを明

らかにし、健康支援の方向性を提示する。

テレワークによる生活行動の変容

テレワークの導入は、単なる勤務場所の変更にとどまらず、労働者の生活全般にわたる行動様式に多大な影響を与えている。従来の出社型勤務では、通勤により規則的な起床や就寝、食事の時間が比較的固定されていたが、在宅勤務への移行により、生活時間の自律性が増す一方で、生活リズムの乱れや社会的接触の希薄化など新たな課題が浮上している。本章では、テレワークによって変容する生活行動のうち、特に時間配分と食習慣に着目し、その影響構造を分析する。

勤務環境と生活時間の再配分

テレワークの普及に伴い、通勤時間の削減によって可処分時間が増加する一方、その用途は必ずしも健康的な行動に向けられていない。内閣府の資料によれば、テレワーク実施者のうちおよそ4割が通勤時間の削減により「睡眠時間の延長」または「自由時間の増加」を実感しているとされているが、その自由時間が一貫して有効活用されているわけではない。特に、仕事と私生活の境界が曖昧になることで、食事の時間が不規則になりやすく、結果として栄養摂取の偏りや食事回数の減少、または間食の増加といった行動に結びついている。

従来型の時間割による生活が自動的に食事時間を設定していたのに対し、在宅勤務では個人の裁量に任される範囲が広がる。これにより、朝食を抜いて業務に入り昼食が遅れたり、終業時間が曖昧なため夕食が深夜に及ぶなど、食生活の乱れが常態化する傾向がみられる。また、勤務時間中に調理や買い物といった私的行動を挟むことで、食行動が断片化し、エネルギー摂取のタイミングや質が一貫性を欠く事例も多い。

さらに、労働時間外における運動量の減少も問題である。通勤や昼休憩時の移動がなくなった結果、総歩数や基礎代謝が低下し、食事量が変わらない場合にはエネルギー収支の不均衡が生じる。これにより、体重の増加や血糖コントロールの悪化といった中長期的な健康リスクが潜在的に進行している。

自律性の高まりと食習慣の自主管理

テレワーク環境では、食事の選択や調理の自由度が増すという側面があるが、その自由度の高さが逆に健康に不利に働く場合がある。従来の職場環境では、社員食堂やランチタイムにおける同僚との会話を通じて一定の食行動が規定されていたが、在宅勤務では完全に個人

の判断に委ねられることが多く、食行動における「社会的規律」が失われている。

自炊機会が増加する一方で、調理スキルや栄養知識の乏しさから、同一メニューの繰り返しや即席食品への依存、調理の手間を避ける行動が観察される。特に単身世帯や育児中の家庭では、調理にかかる時間的・精神的余裕が制限されやすく、エネルギー密度の高い食品への偏重が進みやすい。また、間食や飲料の摂取も自己裁量の範囲内で行われるため、コーヒーや甘味飲料、菓子類の常用化が進行する傾向がある。特に作業の合間の「気晴らし」としての間食は、身体的必要性とは無関係に習慣化しやすく、糖質過剰や脂質摂取の増大につながっている。これは、業務パフォーマンスや集中力の持続において一時的な覚醒効果はあるものの、中長期的には血糖値の変動や倦怠感の蓄積を引き起こし、健康面のみならず業務効率にも影響を与える可能性が高い。

一方で、健康リテラシーの高い労働者においては、テレワーク環境を自己管理能力の向上機会として活用し、食事の質を改善するケースもある。野菜の摂取量増加、塩分や脂質の制限、間食内容の見直しなど、食行動の最適化を自発的に行う事例が報告されており、これらはテレワークという柔軟な労働形態が必ずしもリスクだけを孕むものではないことを示唆している。ただし、これらの行動変化が全体として健康にどのような影響を与えるのかについては、今後の詳細な縦断的調査が必要である。特に、在宅勤務の長期化による生活習慣病リスクの高まりや精神的健康への影響を踏まえると、単なる食習慣の変化としてではなく、広義の健康支援戦略の一環として捉える必要がある。

在宅勤務者における食行動の実態

テレワークの普及は労働環境の柔軟性を向上させる一方、従来の職場における時間的制約に基づいた生活リズムを大きく変容させる要因となっている。特に食事に関しては、業務時間と私生活の境界が曖昧となることにより、食行動全体に乱れが生じやすくなる。在宅勤務者はオフィス勤務者とは異なる文脈で食事を捉えるようになり、職場での「昼休憩」「定時退社後の夕食」といった時間的枠組みに依拠しない生活となっている。本章では、そうしたテレワーカーの食行動に注目し、具体的な実態を把握するとともに、それがもたらす健康への影響についての基礎的理解を試みる。

食事時間の不規則化

テレワークによる勤務形態の変化は、食事時間の不規則性を生む主要因の一つとされる。特定の時間に勤務開始・終了という明確なルールが存在しない環境下では、個々の生活リズムに応じて食事時間が流動化しやすくなる。こうした状況は一見すると個人の裁量を尊重し

た柔軟な食事行動とも見なされるが、実際には生活リズムの乱れや、摂食行動における自己管理能力の格差を助長する傾向がある。

とりわけ朝食の欠食率はテレワーク導入以降、上昇傾向にある。従来、通勤前の朝食摂取は日課として一定の規律をもたらしていたが、通勤時間の喪失により睡眠時間が延長され、結果的に起床時間が後ろ倒しとなることで朝食を抜くケースが増加している。加えて、昼食に関しても業務の中断や会議の連続により、摂取時間が日によって大きく異なる傾向が報告されており、一部では昼食を午後2時以降に取る者も少なくない。さらに夕食についても、業務の終了が明確でない場合、20時以降の摂取が常態化するなど、全体的に「遅食」が広がっている。

規則性喪失がもたらす生理的影響

このような食事時間の不規則化は、体内時計の乱れを引き起こしやすくなる。ヒトの生体リズムは、食事のタイミングと深く連動しており、一定の時刻に摂食行動を行うことで内臓機能の周期が安定する。逆に、毎日の食事時間が変動する場合、血糖値やインスリン分泌のリズムも乱れ、エネルギー代謝の非効率化、さらには脂質代謝異常を引き起こすリスクが高まる。特に朝食を抜く習慣は、肥満や糖尿病など生活習慣病の発症リスクと相関があるとされ、予防医療の観点からも食事時間の固定化は極めて重要な要素となっている。

間食・夜食の頻度と内容の変化

在宅勤務により、食物へのアクセス性が高まることは間食および夜食の増加を促進する要因となっている。職場では周囲の目や一定のルールが存在することで無意識の間食が抑制されていたが、自宅では自由度が高く、感情や空腹感に任せた摂食行動が容易に行われる。また冷蔵庫や菓子類への距離が近い環境は、日常的な間食習慣の形成につながりやすい。間食の傾向としては、スナック菓子、チョコレート、菓子パンなど高糖質・高脂質な食品の摂取頻度が高い傾向にあり、食事とは異なる軽視されがちなエネルギー摂取源としての側面が強調される。また夜食に関しては、業務の延長やストレスからの回避行動として、深夜帯にカップ麺や冷凍食品を摂取するケースが多く、栄養バランスが著しく偏るリスクが指摘される。

エネルギー過剰と代謝異常の関係性

こうした間食や夜食は、食事回数の増加という観点で評価される場合もあるが、主にエネルギー摂取量の過剰という問題に帰結する。定期的な食事で得られる栄養素と異なり、間食や夜食は即効性のある糖質を主体とするため、血糖の急上昇を引き起こしやすい。これが持続的に繰り返されると、インスリン抵抗性が形成され、メタボリックシンドロームや糖尿病リ

スクが上昇する。さらに、夜間摂取による消化活動の過剰は睡眠の質を低下させ、睡眠不足が再び食欲ホルモンのバランスを崩すという悪循環を生む。

孤食傾向と心理的影響

在宅勤務の普及により、従業員は自宅での業務遂行が一般的となり、これに伴い食事のスタイルも変化している。特に、家族と同居していない単身者や、同居家族の生活リズムが異なる場合、食事を一人で摂る「孤食」の機会が増加している。このような孤食傾向は、食事の質や量、さらには心理的な側面にも影響を及ぼす可能性がある。

孤食がもたらす心理的影響

孤食の増加は、食事の楽しさや満足感の低下を引き起こし、これが食欲不振や過食といった摂食行動の異常を誘発することがある。また、食事を共にすることで得られるコミュニケーションの機会が減少するため、社会的孤立感やストレスの増大につながる可能性が指摘されている。さらに、孤食は食事の準備や内容にも影響を与え、簡便な加工食品やインスタント食品の利用頻度が高まる傾向がある。これにより、栄養バランスの偏りや健康リスクの増加が懸念される。

孤食対策としての取り組み

これらの課題に対処するため、以下のような取り組みが考えられる：

・オンラインでの食事会の実施

リモートワークの特性を活かし、オンライン上で同僚や友人と食事を共にする機会を設けることで、孤食感の軽減やコミュニケーションの促進が期待できる。

・食事の計画的な準備

週単位での食事計画を立て、栄養バランスを考慮した食事を摂ることで、健康維持と食生活の充実を図る。

・地域コミュニティとの連携

近隣住民との交流を深め、食事を共にする機会を増やすことで、社会的つながりの強化と孤食の解消を目指す。

以上のような対策を講じることで、在宅勤務者の孤食傾向による心理的・健康的影響を軽減し、より健全な食生活と生活習慣の維持が可能となる。

家庭内食の再定義と新たな食文化

テレワークの常態化は単なる働き方の変容にとどまらず、家庭生活全体の構造に影響を与えている。中でも、家庭内における食事の在り方は従来の枠組みでは捉えきれない変化を遂げつつあり、「家庭内食」という概念そのものが再構築を迫られている。外出制限や通勤不要という条件下で、家庭内での食事機会は増加傾向にあるが、その実態は一律のものではない。外部調達型の「中食」や、インターネットを通じたデリバリーサービスの利用、あるいは家庭内での調理頻度の変動、食卓の意味づけの変化など、多様な側面が見られる。本章では、テレワーク環境下における家庭内食の変容を分析し、現代における新たな食文化の兆候と、それに内在する健康的・社会的インプリケーションについて論じる。

中食・デリバリーの常態化

外出機会の減少とともに、家庭での食事を外部から調達する「中食」やデリバリーサービスの利用は大きく増加している。これらのサービスは利便性や時間短縮という点でテレワーカーにとって魅力的な選択肢であり、かつての「特別な日」の選択肢から、日常的な栄養供給手段へと変容している。

中食の利用実態とその拡大要因

中食の利用が増加した背景には、調理時間の節約、家事負担の軽減、外食を控える社会的雰囲気形成などが挙げられる。特にテレワーカーは勤務と家庭生活の境界が曖昧な中、業務合間の短時間で食事を済ませる必要性が高く、調理を介さずに即座に摂取できる中食への依存度が高まっている。さらに、コンビニエンスストアやスーパーマーケットにおける中食商品の充実もその定着を後押ししており、単なる弁当や惣菜にとどまらず、栄養バランスを意識した商品展開や、電子レンジ対応の簡易包装などが普及を促進している。

デリバリーサービスの役割と課題

一方で、デリバリーサービスの利用も著しく拡大しており、飲食店との距離や営業形態に依存せずに多様な選択肢を家庭に取り込むことが可能となっている。スマートフォンアプリを介した注文、キャッシュレス決済、配達時間の指定といったサービスの進化により、利便性と快適性が大幅に向上している。ただし、デリバリー食は一般に高塩分・高脂肪の傾向があり、利用頻度が高まるほど健康リスクとの関連性も懸念される。また、調理プロセスの可視化が困難であるため、食品添加物や保存料などの使用状況が把握しづらく、消費者の選択が表面的な情報に依拠する危険性もはらんでいる。

家庭内調理の頻度と意識の変化

在宅勤務の拡大は一方で、家庭内調理の機会を増加させる契機ともなっている。特に初期の外出自粛期間には、自炊への関心が高まり、「巣ごもり需要」と呼ばれる家庭内調理ブームが顕著であった。テレワークの普及により、家庭における「食を整える力」が再評価される流れも見られるようになっている。

調理機会の増加とその背景

調理頻度の増加には、通勤時間の削減による時間的余裕の確保や、家庭生活への没入感の高まりが影響している。特に夕食時間帯には、家族が一堂に会する時間として家庭内調理が行われやすく、共食の機会が以前よりも増加する傾向もある。また、健康志向の高まりや食育の観点から、自らの手で食材を選び、調理することへの関心が強まっており、家庭菜園やスローフードの実践なども一部で見受けられる。

自炊への関心と調理スキルの二極化

一方で、家庭内調理の頻度増加は一様ではなく、調理スキルや関心の有無によって明確な二極化が進行している。厚生労働省の調査によれば、家庭での調理を習慣とする層と、調理に不慣れで外部調達に依存する層との格差が拡大しており、前者は食材の選定や栄養バランスを意識した調理を実践するのに対し、後者は調理そのものを心理的・時間的負担と捉えている。これにより、調理頻度の増加が必ずしも全体の食生活改善につながらない現状が露呈している。また、若年層では調理経験の乏しさから加工食品や半調理品の利用が中心となる傾向が強く、長期的には家庭内調理の持続性や栄養的質の低下が懸念される。

調理負担と家族内役割分担

家庭内調理の実践が拡大する中で、調理を担う者に対する心理的・身体的負担も無視できないものとなっている。特にテレワーク中に家事を並行して担う場合、調理が一日三食に及ぶことや、片付け・買い出しといった関連作業まで含めると負担の総量は増大する傾向にある。この負担の偏りは家族内における役割分担の在り方に直結し、性別役割分担の固定化や、家庭内不均衡の再生産といった課題にもつながり得る。

家庭内における調理役割の固定化

特に女性に対する家事負担の集中は依然として顕著であり、テレワークによって物理的に在宅時間が延びた男性の家事参画率が劇的に向上したとは言い難い。政府統計においても、男性の調理・配膳に要する平均時間は女性の半分以下にとどまっており、共働き世帯においても調理に対する心理的責任が女性側に集中している現状が確認されている。これにより、

女性側の業務集中やバーンアウトリスクが高まり、健康のみならず職業継続にも影響を与える可能性がある。

共食機会の変容とその意義

一方、家庭内での食事が増えることにより、家族間での共食機会が拡大している事例も報告されている。共食は単なる栄養摂取の場を超え、家族間のコミュニケーションや心理的安定をもたらす重要な要素として機能する。とりわけ、子どもを持つ家庭では食卓を囲む時間が親子間の信頼形成や生活習慣の教育機会となることから、その社会的・文化的意義は大きい。ただし、共食が強制的なルールとして機能する場合には、家庭内のストレス源ともなり得るため、柔軟な設計と家庭ごとの多様性の尊重が求められる。

役割分担の見直しと食事づくりの協働化

こうした状況を是正するためには、調理を単なる義務としての家事から、生活の一部として共同で担う文化への転換が必要である。調理の分担に関しては、性別や年齢によらずスキル向上を図ることが求められ、自治体による料理教室やオンライン講座の開催、企業における生活支援研修の導入などが有効なアプローチとなる。加えて、子どもを巻き込んだ食育活動を通じて、調理の意味づけを家族全体で再認識する取り組みも重要である。

健康リスクと栄養状態の変動

テレワークの普及により、生活空間と労働空間が同一化する中、身体活動、食事行動、心理状態といった健康関連要因が複雑に交錯しながら変化している。これまで外的な時間拘束や移動によって形成されていた生活リズムは、自律性の高まりとともに個人の選択に大きく委ねられ、その結果、栄養摂取の質や量、身体活動、精神的健康のいずれにも影響を及ぼしている。本章では、テレワーク下における食事バランスの崩れ、ストレスとの関連、運動不足の進行によってもたらされる健康リスクを多面的に検討し、栄養状態の変動と生活習慣病発症との関係性を明らかにする。

食事バランスの乱れと生活習慣病リスク

食事は健康を維持する上で中心的な役割を果たす要素であるが、テレワーク環境においてはその質的・量的バランスが著しく変化している。時間の制約が緩和されることによる生活リズムの乱れに加え、間食や夜食の常態化、家庭内調理の二極化、デリバリー食品の利用拡大が、食事バランスを構造的に崩す要因となっている。

栄養の偏在と過剰摂取の傾向

国民健康・栄養調査において、テレワーク導入以降、エネルギー摂取量に大きな変化は見られない一方で、摂取栄養素の構成において炭水化物・脂質に偏った傾向が顕著に観察されている。特に昼食において、パン・麺類・菓子類などの簡便食品に頼るケースが増加しており、たんぱく質やビタミン、食物繊維の摂取不足が指摘されている。また、食塩や飽和脂肪酸の摂取量が高く、これが高血圧や脂質異常症といった生活習慣病の発症リスクを増加させている。加えて、調理や食事に対する意識の希薄化は、長期的な体重増加とそれに伴う代謝性疾患の発症率上昇にもつながっている。

生活習慣病発症リスクの上昇とそのメカニズム

栄養バランスの乱れは、単に一過性の健康問題にとどまらず、慢性的な疾患の温床となり得る。とりわけ糖尿病、脂質異常症、肥満、高血圧といった疾患は、日々の食生活の積み重ねによって静かに進行する性質を持つ。テレワーク環境下では、体調の変化を外部と共有する機会も減少するため、症状が顕在化するまで見過ごされるケースも多い。これらの疾患はさらに心血管疾患や脳血管疾患へと連鎖し、重篤化すれば労働継続の可否にも影響を及ぼす。

精神的ストレスとの相互作用

テレワークは柔軟な働き方を可能とする反面、孤立感やコミュニケーション不足といった心理的課題も孕んでおり、これが摂食行動に二次的な影響を及ぼしている。精神的ストレスは食欲の過剰や減退を引き起こし、食事の内容・量・タイミングのいずれにも変化をもたらす。

ストレスと過食・拒食の双方向性

厚生労働省が実施した健康実態調査において、在宅勤務者の一部にはストレスによる過食傾向が見られ、特に糖質や脂質の摂取が増加しているとの報告がある。いわゆる「ストレス食い」は一時的な快楽を提供するが、長期的には自己嫌悪や体重増加を招き、さらなるストレスの要因となる悪循環に陥る。また、逆に仕事と生活の境界が曖昧になることによって、食事のタイミングを逃し、食欲が減退する「食べない生活」への傾斜も観察されており、いずれも健康上のリスクを内包する。

ストレスに伴うホルモン変動と栄養状態への影響

ストレスは心理的影響に留まらず、生理的メカニズムを介して栄養吸収や代謝にも影響を及ぼす。特に、コルチゾールの慢性的な分泌亢進は、脂質代謝の異常、内臓脂肪の蓄積、血糖値の上昇といった代謝異常を引き起こすことが報告されている。さらに、ストレスによって分泌が低下するセロトニンやドーパミンといった神経伝達物質は、食欲や満腹感の調節

機能に関わるため、そのバランスが崩れると過食や食欲不振といった食行動の不安定化につながる。これにより、精神的ストレスと栄養状態の不均衡は双方向的に悪影響を及ぼし合う構造となり、健康リスクを複雑に増幅させる。

心理支援と栄養教育の統合的アプローチの必要性

このように、ストレスと栄養の相互作用は個人の意思だけでは制御困難な側面を含んでおり、職場や行政による支援体制の構築が不可欠となる。具体的には、在宅勤務者に対するオンラインカウンセリングの導入、食事日誌アプリの活用、個別の栄養指導といった多角的アプローチが必要とされる。また、精神的ストレスの軽減には、食行動の安定化が予防的観点から有効であることから、健康支援施策は心理支援と栄養教育を統合的に展開すべき段階にきている。

身体活動量の低下と代謝機能の影響

テレワークにより通勤や職場内移動といった身体活動の機会が激減する中、エネルギー収支のアンバランスが進行している。さらに、活動量の低下は筋肉量の減少、基礎代謝の低下を招き、長期的には肥満や糖代謝異常といった代謝性疾患を引き起こす要因となる。本節では、テレワーカーにおける身体活動の変化と、それに伴う代謝機能の影響について検討する。

活動量の変化とエネルギー消費の減少

厚生労働省が発表した生活活動時間に関する調査によれば、在宅勤務者は1日の総歩数が通勤者と比較して平均3000歩以上少ない傾向にある。これは身体活動レベル（PAL）で見した場合、中等度以上の活動が著しく減少していることを示しており、長期にわたる蓄積は基礎代謝の低下を引き起こす。また、座位時間の増加により、下肢の筋肉使用が減少し、筋肉量が落ちることで、エネルギー消費効率が悪化する。このエネルギー消費の減少と、前述の食事量・栄養バランスの乱れが相まって、体脂肪率の上昇や内臓脂肪の蓄積という形で顕在化しやすくなる。

代謝性疾患の発症メカニズムと予防課題

代謝性疾患は多くの場合、初期症状が乏しいために気づかれにくく、テレワーク環境では健康診断の機会が減ることも重なり、早期発見の機会が減少する。特に糖尿病や高脂血症は、日常の軽微な運動不足と食事過多の積み重ねによって進行するため、身体活動量の減少が見逃されると、疾患の進行は加速されやすい。これに対処するためには、労働者が自らの活動量を可視化し、意識的に身体を動かすための仕組みが求められる。例えば、在宅勤務者向けの「勤務時間中のストレッチ推奨」「作業環境における立位導入」などの工夫は、軽度の活動を促すだけでなく、集中力の維持や腰痛予防といった副次的効果も期待される。

属性別にみる影響の相違

テレワークの導入はすべての労働者に均等な影響を及ぼすわけではなく、その影響の受け方や対応力は、性別、年代、家族構成、生活習慣、さらには情報活用能力といった個々の属性に大きく依存する。特に食生活の面においては、生活スタイルや価値観に基づく差異が顕著であり、同じテレワーク環境下にあっても健康リスクの程度や対応方略は多様化している。本章では、こうした個人属性による食行動の変化と、それに伴う健康課題について多角的に考察し、政策的支援や介入のあり方を検討する基盤を提示する。

性別・年代別の食行動と健康課題

性別や年代は、食に対する態度や習慣の違いを反映する重要な変数である。特にテレワーク下においては、これまでの生活リズムや食事パターンが大きく変化する中で、性年代ごとの差が浮き彫りになっている。以下では、各属性に特有の傾向と課題を取り上げる。

若年層における調理習慣の希薄化と簡便志向

若年層の中には、元来から外食やコンビニ食に依存する割合が高く、家庭内での調理経験が乏しい者も多い。そのような背景のもと、テレワークによって自炊の機会が増加した場合でも、実際には加工食品や即席食品への依存度が高まる傾向が観察されている。厚生労働省の栄養調査によれば、20代から30代の男女では野菜摂取量が全体的に不足しており、調理技術の未熟さや食材の扱いに対する心理的ハードルが健康的な食生活の形成を阻害している。

中高年層における慢性疾患リスクと食行動の固定化

一方で、中高年層では既に形成された食習慣が固定化しており、環境の変化に適応する柔軟性が低い傾向がある。特に男性の一人暮らしや単身赴任者では、テレワークによって食生活が一層孤立し、簡便性重視の摂食行動が助長されている。また、慢性疾患の既往を持つ者では、通院機会の減少や体重管理の困難化により、食生活に対するセルフマネジメントが緩みやすくなる。年齢を重ねるにつれて基礎代謝が低下することも相まって、エネルギー収支の不均衡が生活習慣病の再燃を引き起こす危険性がある。

性別による家事負担の偏在と食習慣への影響

性別に注目すると、特に女性においては、テレワーク中も調理・配膳・片付けなどの家事負担が集中する傾向にある。内閣府の家計調査によれば、男性の家事時間は依然として短く、共働き世帯においても家庭内の食事関連タスクは主に女性が担っている。これにより、女性は業務と家事の二重負担を抱えやすく、食事の内容や質に対しても疲労やストレスから配

慮が行き届かなくなる状況が生まれている。このような背景は、女性の健康リスクを増加させる要因となり、疲労蓄積や精神的不調、栄養不良の潜在的危険性を内包する。

世帯構成による対応力の違い

テレワーク下における食行動と健康リスクの変化は、労働者個人の属性だけでなく、その生活基盤となる世帯構成とも密接に関連している。単身世帯、核家族世帯、多世代同居世帯といった形態の違いは、食事の準備や摂取環境に多様な影響を及ぼし、それぞれが抱える課題や対応力に明確な差を生じさせている。本節では、世帯構成別にみた食生活の実態と健康への影響を考察する。

単身世帯における孤食と栄養課題

単身世帯においては、食事が社会的な営みから切り離され、個人的なタスクとして処理されがちである。テレワークの拡大により、通勤や職場内での共食機会が減少したことで、孤食傾向が強まっている。孤食は栄養素の偏在や簡便食への依存を助長し、調理意欲の減退や食事回数の変動といった問題に直結する。特に朝食の欠食率は単身世帯で高く、結果としてエネルギー代謝の乱れや血糖値の不安定化といった健康リスクが高まる。さらに、孤独感やうつ傾向との相関も指摘されており、食を通じたメンタルヘルスの維持が困難となる場合もある。

核家族における食事管理の複雑化

核家族世帯では、世帯内での役割分担やライフスタイルの違いにより、食事準備における調整負担が増加している。特に子育て世帯では、子どもの年齢や就学状況に応じて異なる食事内容を準備する必要があるため、時間的・精神的負荷が高くなる。また、テレワークにより家族全員が在宅する時間が増えたことで、1日3食の準備が常態化し、従来の平日昼食に見られた簡素化傾向が通用しなくなる。これにより、特に調理を担う保護者層の負担は質量ともに増大しており、家庭内の食事環境が維持困難となるケースも見られる。

多世代世帯における協調と栄養管理の二極化

一方で、多世代世帯では家族間での協力体制が構築しやすく、食事準備や買い出しなどの家事労働を分担しやすい環境が整っているという利点がある。高齢者が調理を担う世帯では、伝統的な食習慣や栄養バランスを重視する傾向があり、若年層にとっても食教育の場となる可能性がある。しかし一方で、高齢者特有の栄養制限や咀嚼・嚥下能力への配慮が必要となり、全体のメニュー構成に制約が生じることもある。また、世代間での味覚や食事時間帯のズレがストレス源となる場合もあり、必ずしも食環境が安定しているとは言い切れない。

健康リテラシーと情報格差の影響

テレワークにおける生活習慣の変化は、情報の取得と活用能力、すなわち健康リテラシーの差によってもその影響が大きく左右される。とりわけ、食に関する正確な知識の有無や、それを日常行動に反映する能力は、生活習慣病予防の基盤となるが、すべての人々が等しくこれを有しているわけではない。

情報過多時代における選別能力の格差

現代社会では、食や健康に関する情報がインターネットを通じて無数に流通しており、それらの信憑性を正しく判断し、実生活に活用できるか否かが個人の健康行動に大きく影響する。例えば、「糖質制限」や「ファスティング」といった健康法がメディアや SNS で拡散される一方で、それらが必ずしも科学的根拠に基づいていない場合もある。健康リテラシーの高い者は情報の取捨選択が可能であるが、低い者は断片的な情報を過信し、極端な食習慣に陥るリスクがある。特に若年層や情報機器へのアクセスに制限のある高齢者において、その傾向が顕著である。

健康支援制度の理解度と活用格差

加えて、行政や医療機関が提供する栄養相談、生活習慣病予防指導、オンライン講座といった支援施策についても、情報へのアクセス格差により活用の実態に偏りが生じている。特に地方在住者や単身高齢者は、情報に接する機会が限られているため、制度の存在自体を知らない、もしくは利用方法が分からないといった障壁に直面している。こうした情報格差は、健康格差の再生産へとつながる構造的要因の一つであり、国の政策として健康情報の平等な提供とリテラシー向上への包括的アプローチが必要とされる。

先行研究と国際比較からの示唆

テレワークという働き方は、パンデミックを契機に世界各国で急速に普及したが、その生活行動、とりわけ食生活への影響については、各国の文化的・制度的背景に応じて異なる実態を呈している。国内外における先行研究を俯瞰し、テレワークと食行動との関連性について科学的知見を整理することは、わが国の食支援政策を再構築する上で重要な前提となる。本章では、日本における研究動向とその課題を明確にしたうえで、諸外国の実態や国際機関の提言を参照し、比較を通じて今後の制度設計に資する示唆を導出する。

国内研究の整理と課題

テレワークに伴う生活習慣の変容、とりわけ食生活との関連については、日本においても一

部の調査研究が行われているが、その多くは新型コロナウイルス感染症流行下で実施された短期的なアンケート調査にとどまり、長期的・包括的な実証研究はまだ少ない。

調査ベースの知見と傾向

厚生労働省が実施した「新型コロナウイルス感染症の影響による生活行動調査」では、在宅勤務者の間で食事の回数・時間・内容に変化が見られたとされ、具体的には朝食欠食率の上昇、昼食時間の遅延、夜食・間食の増加傾向が報告されている。また、内閣府の調査では、テレワーク実施により家庭での食事回数が増加した一方で、「自炊の負担感」や「栄養の偏り」についての不安を訴える声も確認されている。これらの調査は、現象の把握に一定の貢献を果たしているものの、標本数や追跡期間の短さ、また主観的報告に依存する傾向が強く、食事内容の定量的評価や健康指標との関連分析には限界がある。

学術研究の不足と構造的課題

国内の学術研究においては、労働と健康に関する領域においては一定の蓄積があるものの、テレワークと食生活というクロスオーバー領域に関する系統的な研究は限られている。また、食行動の変容を計測可能な変数として捉えるための標準化された指標が十分に整備されておらず、研究間での比較や政策への反映が困難となっている。さらに、ジェンダー・所得・地域などの要因を交差的に分析した研究も乏しく、社会的格差との関連性を明示的に示すことができていない。こうした点から、国内の研究基盤の強化と長期的縦断データの収集が喫緊の課題となっている。

海外におけるテレワークと食行動の比較

諸外国においてもテレワークの拡大に伴い、生活行動に関する調査や研究が進められており、その中には日本と共通する課題を持つ一方で、独自の文化的対応や制度的支援策を展開している例も確認されている。

欧州における食と労働の再構築

欧州諸国では、テレワークの普及と並行して「ワーク・ライフ・バランス」の再定義が進められ、それに伴う生活行動の変化が多くの研究対象となっている。例えばフランスでは、在宅勤務中の栄養摂取改善を目的としたオンライン栄養指導プログラムが国レベルで試験的に導入されており、生活リズムと食事の調和を図る取り組みが行政主導で展開されている。また、スウェーデンでは、家庭内食の質を維持するための食育政策がテレワーカーにも適用され、レシピ配信や家庭内調理へのインセンティブ付与といった工夫が行われている。

米国における所得層による格差への対応

アメリカ合衆国では、テレワークの可否自体が雇用形態や所得層によって二極化しており、それに伴う食環境へのアクセスにも明確な格差が存在する。そのため、低所得層向けにはスナップ（Supplemental Nutrition Assistance Program）など既存の栄養補助制度がオンライン購入に対応する形で拡充される動きが見られた。これにより、都市部における食料アクセス困難地域（フードデザート）の居住者でも、一定の栄養支援を受けられる体制が構築されつつある。

アジア諸国における文化的対応と教育支援

アジア地域では、テレワークの普及が急速に進行した一方で、食文化や家族構造に根差した対応も特徴的である。例えば韓国では、在宅勤務による生活リズムの乱れを補うために、公的保健センターが栄養教育動画や家庭料理のレシピ提供を積極的に行い、オンライン教育の形式で国民の食行動を支援する制度が確立されつつある。さらに、世帯単位での共食文化を重視する伝統を活かし、孤食予防策として地域コミュニティとの連携が進められている。また、シンガポールでは、テレワーカーに対して「働く人のための健康的食事指針」などを配布し、企業との連携で社食代替支援を行うモデルも構築されており、官民の連携による対応力が高い。

国際機関の提言と政策動向

テレワークと健康行動の変容については、世界保健機関（WHO）や経済協力開発機構（OECD）などの国際機関も着目しており、近年ではパンデミック以降の生活習慣の変化に関する提言が相次いでいる。これらの提言は、各国の制度設計や健康政策の方向性に一定の影響を及ぼしており、日本においても今後の施策立案の参考とすべき重要な指針を含んでいる。

WHO による健康的ライフスタイル維持の包括提案

WHO は、在宅勤務者を含む一般生活者の健康維持のために「日常的な食習慣の安定化」「適度な身体活動」「精神的安定を確保する生活設計」の3点を柱とする行動指針を発表している。特に食生活においては、過剰な加工食品の摂取を避け、野菜・果物・穀物・良質な脂質を含む食事を1日3食規則正しく摂取することが強調されている。また、テレワーク環境下でも食事のリズムを維持することの意義が示され、短時間の業務中断による簡単な食事準備や共食機会の創出も推奨されている。これらの提案は、食生活の乱れと精神的不安定の連関に注目した包括的アプローチであり、行政や企業が策定する健康支援施策と整合的な方向性を持つ。

OECD における健康格差是正への政策提案

OECD は、テレワークにおける健康行動の変化が社会経済的格差を増幅させる可能性に警鐘を鳴らしている。特に栄養教育や食品アクセスにおける情報格差が、低所得層や教育水準の低い層に健康リスクを集中させる傾向にあることを報告し、こうした格差を是正するための公的支援の重要性を繰り返し提言している。具体的には、学校給食の代替としての家庭配食支援や、栄養表示義務の強化、オンラインでの保健指導体制の整備などが政策提案として示されており、日本においてもこれらの内容は地域格差や情報格差の改善に資する視点として検討に値する。

日本における政策形成への反映課題

国際的な知見を踏まえると、日本における課題は、情報提供の内容と方法が限定的であり、特にデジタルデバイドを抱える層に対する対応が不十分である点に集約される。また、職場単位での食支援や栄養相談体制の整備も遅れており、個人任せの健康管理から脱却するための構造改革が求められる。国際的には公的・私的両面からの支援体制が整備されつつある中で、日本においても、生活環境に応じた柔軟かつ分野横断的な支援モデルの構築が急務である。

今後の制度設計と政策提案

これまで検討してきた通り、テレワークの浸透は食生活を含む生活行動全般に深い変化をもたらしており、健康リスクの新たな構造が生まれつつある。食事時間の不規則化、栄養の偏り、孤食傾向の進行など、日常の中で進行するリスクに対し、既存の制度や支援策は十分に対応しきれていない。今後は、テレワーク環境を前提とした健康支援の仕組みを再設計し、多様な働き方を包摂する制度体系を構築していく必要がある。本章では、現行制度の課題を踏まえつつ、持続可能かつ公平な食支援の制度的接続、評価指標の再構築、多様な就労形態に対応可能な食環境整備に向けた政策提案を提示する。

テレワークと食支援の制度的接続

テレワークを前提とする生活様式において、従来の事業所型福利厚生や学校給食制度などの「場」に基づく支援の有効性が限定されている現状がある。そのため、新たな制度的接続のあり方が模索される必要がある。

家庭単位での栄養支援への転換

企業や自治体が提供する食支援の多くは職場や施設での食事提供を基盤としてきたが、在宅勤務が常態化する中で、その支援対象を個人や家庭にまで拡張することが求められる。例

例えば、社員食堂の代替として宅配食事サービスや栄養管理アプリと連携した補助制度の導入は、在宅環境における支援の具体化に寄与する。実際、国の一部の実証事業では、在宅勤務者に対しバランス弁当のクーポン支給やデジタル食育教材の提供を行い、食行動の改善につながる可能性が示唆されている。

食支援と医療・介護制度との接合

食支援は健康づくりに資するだけでなく、医療費の抑制や介護予防との関連性においても重要な政策資源である。とりわけ、慢性疾患を有するテレワーカーや高齢者にとって、日々の食事は疾病管理の根幹をなす要素であり、地域包括ケアや在宅医療との制度的な接続が不可欠である。これにより、食と医療、保健、福祉の垣根を超えた包括的支援が実現可能となる。

健康経営における新たな評価指標

企業がテレワーカーの健康支援に主体的に関わるためには、その取り組みが適切に評価され、インセンティブとして機能する仕組みの構築が必要である。従来の健康経営指標は出勤ベースでの評価が多く、在宅勤務環境における行動変容を捉えきれていない。

食行動を含む多次元的评价フレームの導入

新たな健康経営の評価指標として、労働時間管理やメンタルヘルス指標だけでなく、食行動の安定性や栄養摂取状況を含む包括的な生活習慣評価が導入されるべきである。例えば、1日3食の規則的な摂取、野菜や果物の摂取頻度、間食・夜食の回数、共食機会の有無といった定量・定性の双方を組み合わせた指標化により、企業の支援活動が見える化され、従業員の健康維持に資する環境整備を促進する。

中小企業・非正規雇用層への適用可能性の確保

健康経営の概念は大企業を中心に普及しているが、実際には中小企業や非正規雇用者を含む層への展開が遅れている。公的支援としてのガイドライン整備や研修プログラムの提供、IT ツールの無償化・補助制度導入などを通じて、経済的・人的資源の乏しい組織においても取り組み可能なモデルの普及が求められる。

多様な働き方に対応する食環境整備

テレワークをはじめとした多様な働き方が常態化する中で、食環境もまた固定された空間から流動的な環境へと変化しつつある。これまでの職場中心の食支援モデルでは対応しきれない課題が顕在化しており、今後は労働者の所在地や勤務形態に依存せず、すべての働く

人にとって公平かつ柔軟にアクセス可能な食環境を設計することが求められる。

モバイル型・オンライン型サービスの活用

近年注目されているのが、場所に依存しないモバイル型・オンライン型の食支援サービスである。例えば、食材宅配サービスと連携した健康管理アプリ、オンライン栄養指導、個別の食事ログ管理ツールなどがその一例であり、これらはテレワーカーが自律的に栄養を管理し、かつ専門的なサポートを受ける基盤を形成している。厚生労働省が推進する ICT を活用した「スマート健康支援」の理念とも合致し、特定保健指導や予防医療の効率化にも貢献する可能性がある。

地域格差への対応と自治体連携

食環境の整備には、都市部と地方部の環境格差への対応も不可欠である。都市部では選択肢の豊富さがある一方で、過密による物理的制約があり、地方では食材アクセスの制限やデジタルインフラの未整備が課題となる。このような地域特性を踏まえた支援体制が求められ、各自治体と連携したモデル形成が重要となる。例えば、地域の健康づくり協議会や栄養士会との連携を通じて、食事支援プログラムの共同設計・運用を行うといった地域密着型の政策展開が有効と考えられる。

包摂的政策としての食環境整備の必要性

最終的には、食環境の整備は単なる健康維持のためのインフラにとどまらず、社会的包摂のための政策的資源として再定義されるべきである。特に高齢者、障害者、子育て世帯、単身世帯、低所得層など、社会的に脆弱な立場にある層にとって、食の安定供給と安心できる摂食環境は生活の根幹をなすものであり、テレワークの普及に伴って見過ごされがちな領域こそ重点的に支援すべき対象である。そうした視点を踏まえ、国・自治体・企業・地域社会の協働による「多様な働き方に対応した食政策」への転換が急がれる。

おわりに

テレワークの拡大は、食生活をはじめとする日常の生活行動に構造的変化をもたらした。これまでの章で明らかにしてきた通り、その変化は一様ではなく、性別や世帯構成、情報環境、職業属性などに応じて多様に現れる。加えて、健康リスクの現れ方や対応力にも格差が存在し、それらを是正する制度的な介入が求められている。本章では、本研究の総括と意義、そして今後の課題と展望について簡潔に述べる。

研究の総括と学術的意義

本研究は、テレワーク時代における食行動の変容と、それに伴う健康リスクの構造を多角的に分析し、制度的・政策的な対応の必要性を明らかにした。とりわけ、在宅勤務に起因する食習慣の不規則化、孤食傾向、栄養バランスの崩壊といったリスクが、特定の属性や生活条件と重なりながら顕在化している点に注目したことは、既存の生活習慣病研究とは異なる視座を提供する。加えて、国際的な動向との比較を通じて、日本の食支援制度の課題と改善方向を明示した点においても、今後の施策設計の実証的基盤としての学術的意義を持つ。

課題と今後の展望

本研究では、あくまで既存の統計資料や公的調査を基に分析を行ったが、今後はより定量的・追跡的な実証データを蓄積することが必要である。また、テレワークという勤務形態が今後も継続・多様化していく中で、就労形態と食生活の関係性を捉えるフレームワークの再構築も求められる。政策的には、職場・地域・家庭をつなぐ食支援ネットワークの整備と、対象ごとの特性に応じた介入策の構築が焦点となるだろう。今後の研究と実践が、働き方の変化に対応した食と健康の在り方を支える基盤となることが期待される。

参考文献

- 厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/r1-houkoku_00002.html
- 厚生労働省「テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/shigoto/guideline.html
- 農林水産省「食育推進施策」
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html#%E9%A3%9F%E8%82%B2%E6%8E%A8%E9%80%B2%E6%96%BD%E7%AD%96>
- 内閣府「第2章 人口減少時代における働き方を巡る課題（第1節）」
https://www5.cao.go.jp/keizai3/2019/0207nk/n19_2_1.html
- 厚生労働省「食生活改善指導担当者テキスト」
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihosho/iryouseido01/pdf/info03k-04-06.pdf>
- 厚生労働省「令和4年度国民健康・栄養調査報告」
<https://www.mhlw.go.jp/content/001461144.pdf>
- 内閣府「男女共同参画白書 令和5年版」

https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r05/zentai/pdfban.html

- 厚生労働省「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」

https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf

- 厚生労働省「健康日本 21（第2次）の推進に関する参考資料」

https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_02.pdf

- 内閣府「新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」

https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/covid/pdf/result5_covid.pdf

- 総務省「情報通信白書 令和5年版」

<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r05/pdf/index.html>

- European Commission「Telework in the EU before and after the COVID-19 pandemic」

https://joint-research-centre.ec.europa.eu/document/download/1ccf7717-ab52-4215-b14a-08d74e9d44fc_en

- 内閣官房「デジタル田園都市国家構想総合戦略（令和5年版）」

https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/digital_denen/index.html

- 農林水産省「第4次食育推進基本計画」

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/index.html

- 内閣府「社会生活基本調査から見た子供の欠食・孤食と主観的健康」

https://www.esri.cao.go.jp/jp/esri/esr/esr_report/esr_043/esr_043_i.pdf

- 内閣府「満足度・生活の質に関する調査報告書 2024」

<https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/manzoku/pdf/summary24.pdf>

- 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」

<https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf>

- 厚生労働省「「新しい生活様式」の実践例」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html

- 日本 WHO 協会「「健康的な食事とは？」 国連食糧農業機関と世界保健機関による共同声明」

<https://japan-who.or.jp/news-releases/2411-4/>