

誰かと一緒に食事をしていませんか？



共食（きょうしょく）について

共食という言葉を知っていますか？共食とはその名前の通り、「誰かと一緒に食事をする事」を指します。誰かとは、家族や友人、親せきなどが含まれます。令和6年度に小美玉市で実施した調査では、20歳以上の方は週8.3回朝食もしくは夕食を共食しているという結果が出ています。

共食をするとどんないいことがあるの？

共食は、家族や友人とコミュニケーションをとる大切な機会です。その中で、食事のマナーや栄養バランスを考えて食べる習慣、食べ物を大切にする気持ち、食文化を学ぶことにもつながります。

共食が私たちの生活にどのように関係しているか、農林水産省で実施した研究からわかったことをいくつかご紹介します。

1 野菜や果物の摂取量が多く、インスタント食品やファストフード、清涼飲料水の摂取が少ない



2 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている



3 食事や間食の時間が規則正しい



4 朝食欠食が少ない



5 起床時間や就寝時間が早い
睡眠時間が長い



6 ストレスが少なく、自分が健康だと感じている

できることから始めてみましょう

- 子どもだけで食べることがないようにする
- 休日の夕食やイベントなど、家族そろって食べる機会を作る
- 家族で一緒に料理をし、みんなで食べる
- テレビ電話やオンラインを活用する

