6月は食育月間

1 みんなで楽しく食べよう

誰かと一緒にごはんを食べよう。

毎日の食事、誰かと一緒に食べていますか？「時間が合わず一人で食べることが多い」「食事は手短に済ませがち……」という方も多いはず。実は、誰かと食卓を囲む「共食」には、心と体を健やかに保つ力があることが分かっています。

❶「共食」とは

「誰かと一緒に食事をすること」を指します。「誰か」には、家族、友人、親戚などが含まれます。

❷「共食」をするとこんないいこと

共食をすることでどのような「いいこと」があると思いますか。共食をする人とそうでない人を比較してわかったことを見ていきましょう。

ストレスなく、自分が健康だと感じている人が多い

心の健康状態が良い人や、自分が健康だと感じている人が多い。
また、孤食（一人での食事）が多い高齢者は、うつ傾向の人が多い。

健康的な食生活の人が多い

野菜や果物など健康的な食品を食べる量が多く、インスタント食品やファーストフードを食べたり、ジュースを飲んだりする量が少ない。

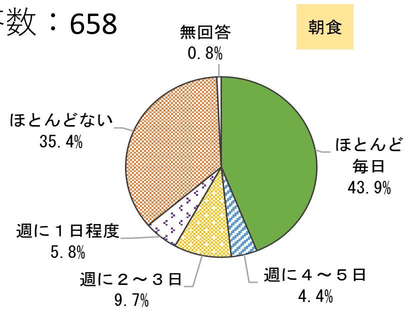
規則正しい生活の人が多い

朝食を食べる人が多い。また、起きる時間や寝る時間が早いく、睡眠時間が長い人が多い。

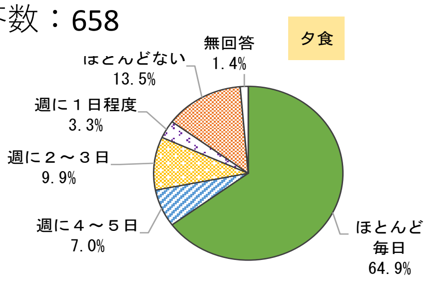
❷小美玉市の「現状」と「課題」

「家族と一緒に食事をする頻度」

回答数：658



回答数：658



現状

朝食または夕食を家族と食べる回数	8.3回/週（目標：10回）
夕食をほとんど毎日家族と食べる家庭	6割半
70歳代で家族と住んでいない人	3割強

課題

- 仕事や学校で時間が合わない
- 若い世代で毎日朝ご飯を食べる人が少ない
- 高齢者の一人暮らし（孤食）

資料：おみたま健康いきいきプラン令和７年度３月

一緒に料理すること、会話を楽しむこと、これらも共食です。
できることから始めてみましょう。

共食について詳しく知りたい方はこちら ▶
（農林水産省「共食をするとこんないいこと」pdf）