



食育だより

2025年
6・7月号

発行：函南町健康づくり課

今月の
テーマ

きょうしよく

共食

みんなで食べるとおいしいね

きょうしよく

「共食」という言葉を知っていますか？



「共食」とは家族や仲間と一緒に食卓を囲んで、ともに食べることをいいます。最近、核家族化やライフスタイルの多様化などによって「共食」する機会が減ってきています。

《共食のメリット》

共食はすべての世代にとって心身共に健康的な生活をおくることにつながります。

健康的な食生活

共食が多い人は野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多く、また多様な食品を食べていることが報告されています。



心の健康 コミュニケーション

共食が多い児童は朝の疲労感や体の不調がなく、中学生では心の健康状態がよいこと、また、成人や高齢者ではストレスが少なく、自身を健康と感じていることが報告されています。

規則正しい食生活や 生活リズム

共食が多い人は、食事の時間が規則正しく、起床時間や就寝時間も早いことが報告されています。



その他にも・・・

☆こどもでは・・・食事のマナーを学んだり、食への関心や感謝の心をはぐくむ場になる

★シニアでは・・・誰かと食事をする事で、食欲が出て食事量が増え、栄養状態の悪化を防ぐことが期待されます。



《共食を増やすポイント》

家庭で

- ・こども一人で食べることがないように心がけよう
- ・休日は時間を合わせ、家族や親せきと一緒に食事する日を作ろう



職場で・友人と

- ・残業しない日を決めて、家族や仲間と夕食を食べよう
- ・友人や仲間を誘って、一緒に食事を作ったり、食べる機会を増やそう



地域で

- ・地域のサークルや行事に参加して一緒に食べよう

