

6月は食育月間[食育コラム令和4年6月号]

誰かと一緒に食事をしていませんか？一人で食事をしていませんか？

近年、「核家族化」やライフスタイルの多様化により、家族がそろって食事をする「団らん」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」が増え、家族そろって生活リズムを共有することが難しくなっているようです。

共食とは

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」と言います。

子どもがいる家庭では、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣、食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子どもに伝えるよい機会にもなります。また、感染症の感染予防として、会食時の会話の際はマスクをつけたり、オンラインも活用しましょう。

共食をするとどんないいことがあるの？

共食をする（誰かと一緒に食事をする）ことや孤食（ひとり食べ）をしないことと、私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究からわかったことをいくつかご紹介しますね。

- 朝食欠食が少ない
- 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている
- 野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多く、インスタント食品やファーストフード、清涼飲料水の摂取が少ない
- 食事や間食の時間が規則正しい
- 起床時間や就寝時間が早い
- ストレスがなかったり、自分が健康だと感じている

家族や仲間と一緒に食べると、何よりも楽しくおいしく食べることができます。

家族とのコミュニケーションを図ることができる

規則正しい時間に食べることができる

食事マナーを身につけることができる



楽しく食べることができる

共食に伴う利点

栄養バランスの良い食事を食べることができる

一緒に料理を作ったり会話を楽しむことができる

家族や仲間と一緒に食事をとる機会を増やしましょう♪

[問い合わせ先]

三田市健康増進課

TEL : 079-559-6155