

こころを育む共食

誰かと一緒に食事をするを共食（きょうしょく）といいます。共食のメリットはたくさんの研究から報告されています。「新しい生活様式」の中で、いろいろ工夫をしながら家で食事をするのが、感染症予防以外にも心身の健康につながり、生活を豊かにしていくと考えられています。家庭内でも感染対策を行いながら、共食の時間を楽しく過ごしましょう。

健康に関する自己評価が高くなる

小学生

朝の疲労感や
体の不調がない

中学生

こころの健康状態が良い

成人・高齢者

ストレスが少ない



週に10回以上共食をしている人の8割がストレスなしと回答!

コミュニケーション力とこころを育む

ポイント②

グラスや皿の使いまわしはやめよう!

《燕市の小中学生の現状》

1日1回以上

家族そろって食事をする人

74.6% (H27年度)

食育推進アンケート結果より

「新しい生活様式」を取り入れた共食のポイント

ポイント①

大皿は避けて、料理は個々に盛り付けよう!

偏食の防止になる

共食をすると自然と偏食が減ってきます。共食が多い人は、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べていることが報告されています。



ポイント④

休みの日は屋外で食べてみよう!

共食のメリット

ポイント③

離れていてもオンラインで共食!

食事のマナーが身につく

家族でチェックしてみよう!

考える やってみる みんなで広げる
ちょうどよいバランスの食生活
(農林水産省)



スマート・ライフ・プロジェクト
(厚生労働省)



健康な食生活のヒントがたくさん!

食文化を伝達できる



食の興味や知識が増す

よく噛んで食べるようになる

乳幼児期に共食が多い子どもは、よく噛んで食べるようになると報告されています。



家族がよく噛んで食べているところを見せてあげましょう!