

みんなで食べるともっとおいしい♪ Let's 共食！

家族や友人、仲間などと食卓をかこんで一緒にごはんを食べることを「共食」といいます。
良いところがたくさんある「共食」、みなさんはできていますか？

コミュニケーションをと
りながら食事を楽しめる

楽しい会話でごはんが
さらにおいしく感じる

食事のマナーを学べる

食事の知識や興味を育む

食材や料理を作って
くれた人へ感謝する

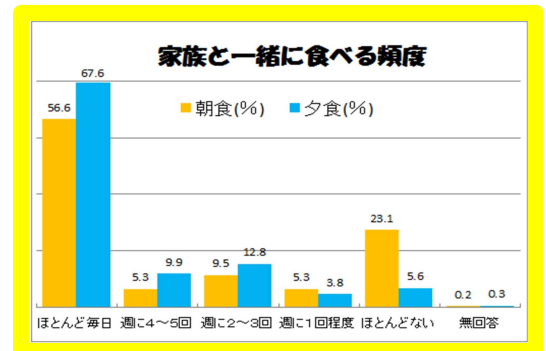
食文化を学べる

協調性、社会性を身につける



日本人の共食状況は？

令和2年3月に発表された「食育に関する意識調査報告書」の結果では、家族と一緒に食事を食べる頻度がほとんどないと答えた方が朝食は23.1%、夕食は5.6%でした。
およそ5人に1人の方が、
1人きりで朝食を食べているということになります。



減らしたい「孤食」や「個食」

共働き家庭や忙しいライフスタイルの中で1人きりで食事をする「孤食」や、
同じ食卓にいてもそれぞれが違う料理を食べる「個食」をする人が増えています。

1人きりの食事では欠食や、食べたいものだけを食べる偏食になりやすく、知らぬ間に栄養が不足してしまうことも。そして、人とコミュニケーションをとる機会が減ると心にも鬱やイライラ、不安感などの影響をもたらしかねません。

栄養バランスと人とのふれあいを大切に
心もからだも笑顔あふれるごはんを食べましょう♪



【お問い合わせ】
秩父保健センター ☎0494-22-0648