

# 食とけんこう

## 誰かと一緒に食べていますか？

近年、家族がそろって食事をする「共食」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」ばかりになっていませんか？

### 【その他の「こ食」とは？】

- ・固食 ⇒ 同じものばかり食べる事
- ・粉食 ⇒ パンやピザ、パスタなど粉ものばかりを好んで食べる事
- ・小食 ⇒ 食事量が少ない事
- ・濃食 ⇒ 加工食品や味の濃いものを食べる事
- ・子食 ⇒ 「孤食」とは違い、兄弟やお友達と一緒に食事をする「子供だけ」の食事のこと

### ●共食と食育

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食(きょうしょく)」と言います。子供がいる家庭では、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子供に伝える良い機会にもなります。一方、家庭での共食が難しい子供たちには、子供食堂などの共食の機会を提供する取組も増えており、食育の場としても期待されます。



出典：農林水産省「誰かと一緒に食べていますか？」

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL：[https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu\\_kenkou/tayori.html](https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html)



## ●共食するとこんないいこと



### 1. 自分が健康だと感じていることと関係しています。

- ① 小学生を対象とした研究では、朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています。
- ② 中学生を対象とした研究では、心の健康状態がよいことが報告されています。
- ③ 成人や高齢者を対象とした研究では、ストレスがなかったり、自分が健康だと感じていることが報告されています。また、孤食が多い高齢者は、うつ傾向の者が多いことも報告されています。

### 2. 健康な食生活と関係しています。

- ① 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、清涼飲料水の摂取少ないことが報告されています。
- ② 乳幼児～小学生を対象とした研究では、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。
- ③ 中学生や高齢者を対象とした研究では、多様な食品を食べていることが報告されています。

### 3. 規則正しい食生活と関係しています。

- ① 乳幼児を対象とした研究では、食事や間食の時間が規則正しいことが報告されています。
- ② 小学生～高齢者を対象とした研究では、朝食欠食が少ないことが報告されています。

### 4. 生活リズムと関係しています。

- ① 起床時間や就寝時間が早いことが報告されています。
- ② 小学生を対象とした研究では、睡眠時間が長いことが報告されています。

※共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれます。

くわしくは、右記の QR コードでご確認ください！

食育の推進に役立つエビデンス(根拠)  
「共食をするとどんないいことがあるの？」



<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/togo/html/part4-1.html>