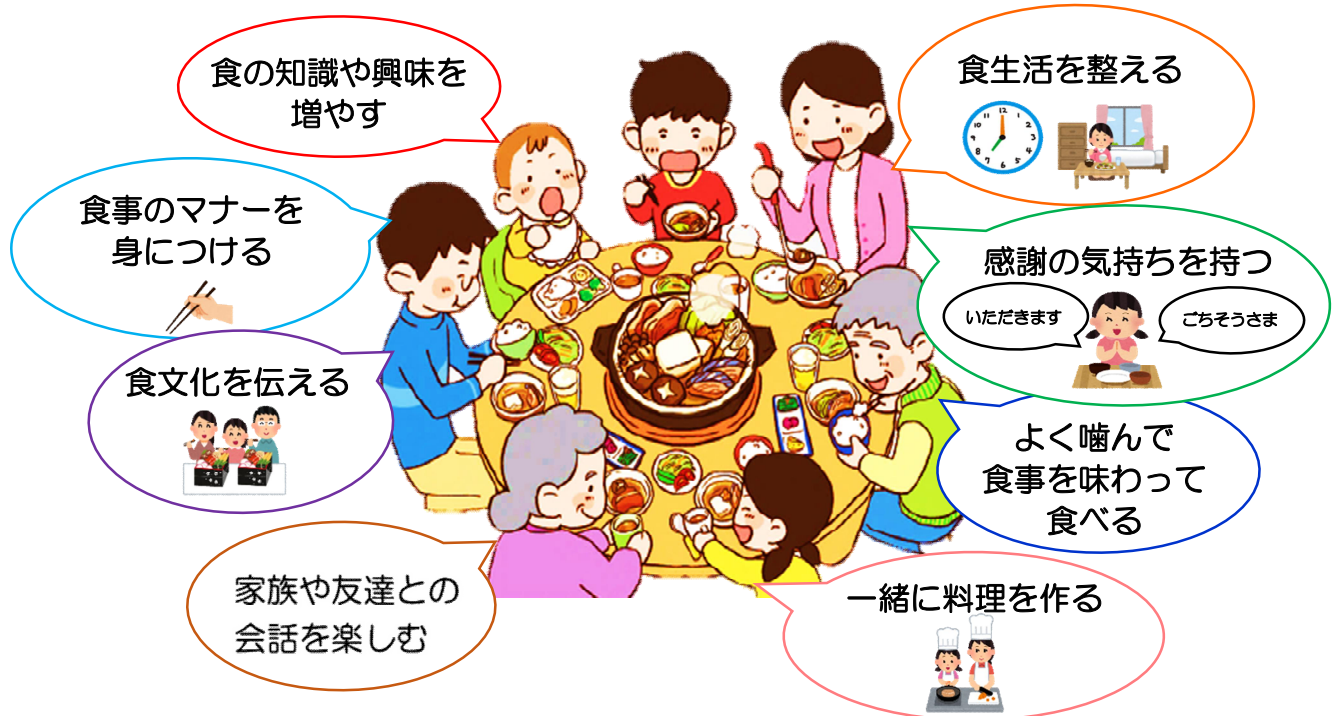


愛をこめていただきます 一緒に食べると美味しいね！

誰かと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)」といいます。共食は、食事のマナーや食文化を子供に伝えたり、家族や友達同士で会話を楽しんだりとの絵に示すような良い機会になります。最近は家庭環境や生活の多様化などによって、共食をすることが難しくなっています。今月は家族や仲間と、会話を楽しみながら、ゆっくり食事をする機会を増やしてみませんか。



共食とは、一緒に食べるだけでなく、「何を作ろうか」と、話をしながら一緒に料理を作ることや食事の後に「おいしかったね」と会話を楽しむことも含まれます。

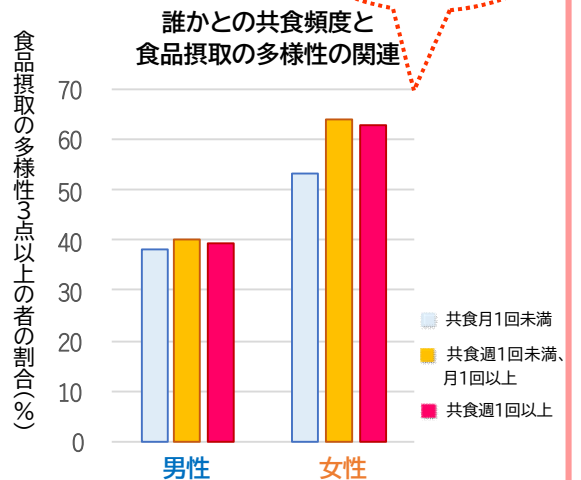
共食をすることと健康的な食生活との関係

～一人暮らしでも誰かと共食する頻度が高い高齢者ほど
色々な食品を食べている!～

誰を調べたの？	全国7市町に在住する65～90歳の独居高齢者2,196人(男性752人、女性1,444人)を対象としました。
何を調べたの？	友人や親戚など、誰かと一緒に食事をする共食の頻度と食品摂取の多様性得点の関連を調べました。食品摂取の多様性得点は、10種類の食品のうち「毎日」食べると回答した食品の数としました。
何が分かったの？	共食頻度が高い(月1回以上)者は、月1回未満の者に比べて、男性では、肉、緑黄色野菜、いも、果物、油脂類の摂取頻度が高く、女性では食品摂取の多様性得点が高い者が多いという結果でした。

Midori Ishikawa et al, Eating Together Is Associated with Food Behaviors and Demographic Factors of Older Japanese People Who Live Alone, Journal of Nutrition, Health and Aging, 2017, 21(6), p.662-672 [論文番号 61] (Table 2-1, 2-2 よりグラフを作成)

誰かと共食する頻度が月1回以上の人は、月1回未満の人と比べて、色々な食品を食べていることが分かります



出典：「共食をするとどんないいことがあるの？」(農林水産省)
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/attach/pdf/index-27.pdf>

下関市は「第4次下関ぶちうま食育プラン」および、「ふくふく健康21(第三次)」を推進しています。
お問い合わせ 健康推進課 231-1408

食育スローガンの詳細についてはコチラ →

