



「共食（きょうしょく）」という言葉を知っていますか。

「共食」とは、家族や友人など誰かと一緒に食事をすることです。

近年、共食の機会が減り、一人で食べる「孤食」や子どもたちだけで食べる「子食」が増えています。

### 共食をするとこんないいこと

#### ○食事のバランスが良い

乳幼児～小学生を対象とした研究では、共食が多い人は主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く食べていることが報告されています。



#### ○食生活や生活リズムが規則正しい

乳幼児を対象とした研究では、共食が多い人は、間食や食事の時間が規則正しく、早寝早起きであることが報告されています。



#### ○自分が健康だと感じる

小学生を対象とした研究では、共食が多い人は、朝の疲労感や体の不調が少なく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています。

○農林水産省が作成したパンフレット「『食育』ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～統合版」  
(令和元年10月)より

## ○食への関心

食卓に並んでいる料理や食文化について会話をすることで、食への関心を高めたり、食に関わってくれた人、作ってくれた人への感謝の心をはぐくみます。

## ○コミュニケーションの場

顔を合わせてコミュニケーションをとりながら食事をすることで、食事がより楽しく感じることができます。楽しく食べる食事はより一層おいしく感じます。

## ○好き嫌いが改善

苦手な食べものでも、みんながおいしそうに食べていると「食べてみようかな」という気持ちになります。



## ○食事のマナーが身につく

食事のあいさつや姿勢、お箸の持ち方などを大人や兄弟から学ぶことができます。



休日やイベントの時などできる範囲で共食の機会を作ってみましょう。共食には一緒に食べることだけではなく、「何を作ろうか」と話し合って一緒に作ったり、「おいしかったね」と語り合うことも含まれます。共食を通して健康な心や身体を育てましょう。

