

誰かと一緒に食べてますか？

みんなで一緒に食卓を囲んで、
共に食べることを

共食

と言います。

「孤食」や「個食」ばかりになっていませんか？



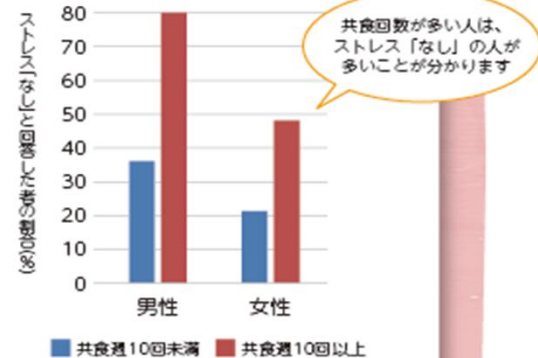
研究ノート

～共食をする回数が多い人はストレスがない人が多い!?～

誰を調べたの？	大阪府5市に在住する20歳以上の市民935人を対象としました。
何を調べたの？	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食頻度(回数)とストレスの有無との関連を検討しました。
何が分かったの？	朝食と夕食の共食回数の合計が週10回以上の20・30歳代女性は、週10回未満の者に比べて、ストレス「なし」の者が多い結果でした。

赤利 吉弘ら、成人における年代別・性別の共食頻度と生活習慣、社会参加および精神的健康状態との関連、栄養学雑誌, 2015, 73(6), p.243-252 [論文番号50] (表3よりグラフを作成)

家族との共食回数とストレスの関連
(20・30歳代)



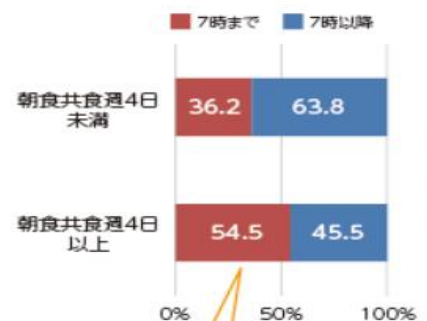
研究ノート

～家族と共食する機会が多い子供は
早寝・早起きで食事や間食も規則正しい!?～

誰を調べたの？	都内の幼稚園及び幼保一元化施設10園に通う3歳以上の園児を持つ母親524人を対象としました。
何を調べたの？	朝食の家族との共食頻度と、子供の起床時間、就寝時間との関連を検討しました。
何が分かったの？	朝食共食頻度が週4日以上の子供は、週4日未満の子供に比べて、起床時間が7時より前、就寝時間が21時より前である者が多いという結果でした。

会田友美ら、幼児の朝食共食頻度と生活習慣および家族の育児参加との関連、栄養学雑誌, 2011, 69(6), p.304-311 [論文番号6] (表2よりグラフを作成)

家族との朝食共食と
起床時刻の関連



家族と朝食と一緒に食べる日が多い子供は、朝7時までに起きている子供が多いことが分かります



農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」より抜粋
(令和3年3月) 全文はこちらから

