

学生コミュニティによる 食に関する活動

- ・共食をする意義と効果を理解する
- ・食に関するコミュニティ活動を知る

共食をする意義と効果を理解する

本資料に活用した資料（①の該当ページを編集・加工しています。）

1

「食育」ってどんないいことがあるの？

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

（1）共食をするとどんないいことがあるの？

その他参考となる関連資料

1

「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/index.html

2. 誰かと一緒に食べていますか？／朝ごはん、食べていますか？（PDF）

共食をする意義と効果を理解する

家族や友人などと一緒に食事をする「共食」は、健康的な食生活と関係していることが研究から示されています。ここでは、共食が健康や食習慣に与える影響について紹介します。

共食の意義と健康への効果

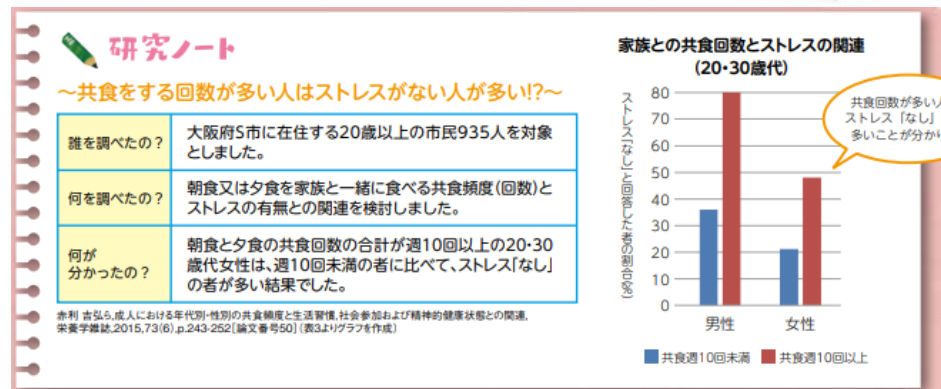
共食は自分が健康だと感じていることと関係しています。

- 共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しているという研究結果が複数報告されています。
- 共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…

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。



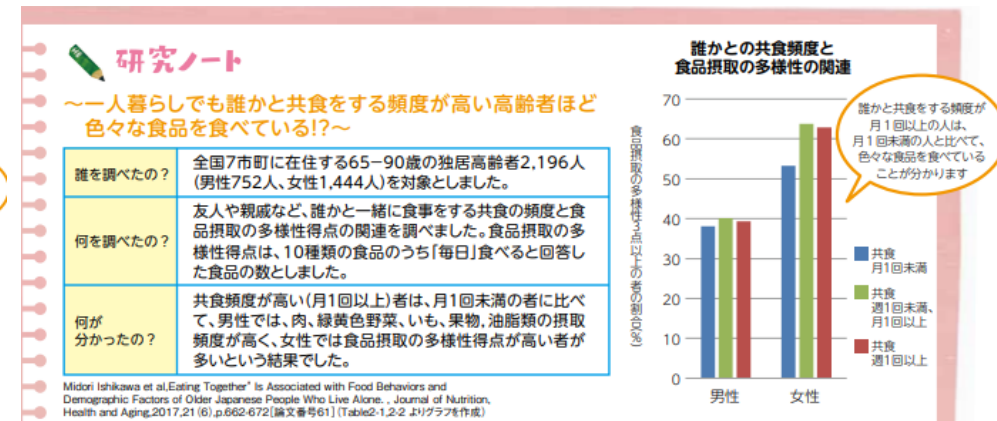
共食は健康な食生活と関係しています。

- 共食をすることは、健康な食生活と関係しているという研究結果が複数報告されています。
- 共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…

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などの摂取が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。



共食をする意義と効果を理解する

「共食」は、規則正しい食生活や生活リズムと関係していることが研究から示されています。ここでは、共食が食習慣や生活習慣に与える影響について紹介します。

共食と生活習慣の関係

共食は規則正しい食生活と関係しています。

- ・ 共食をすることは、共食をすることは、規則正しい食生活と関係しているという研究結果が複数報告されています。
- ・ 共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…

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。

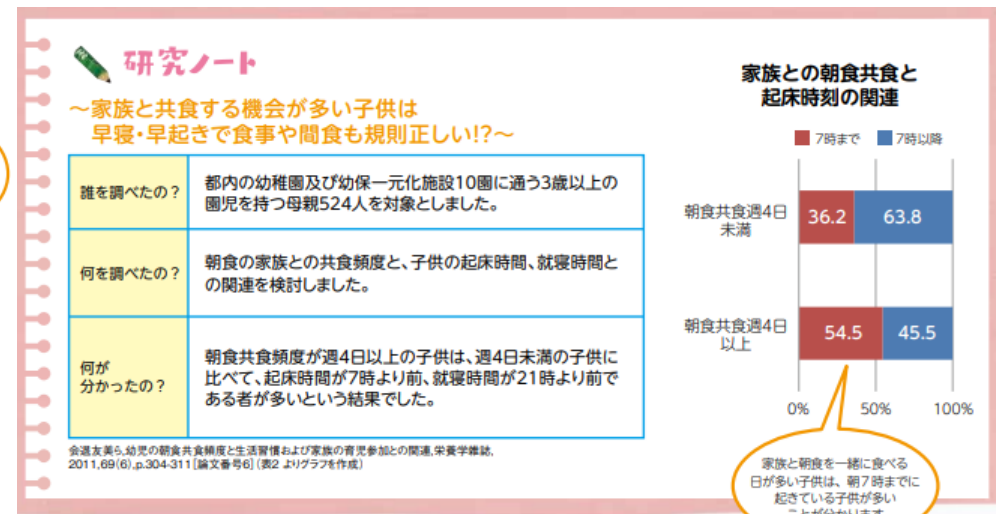
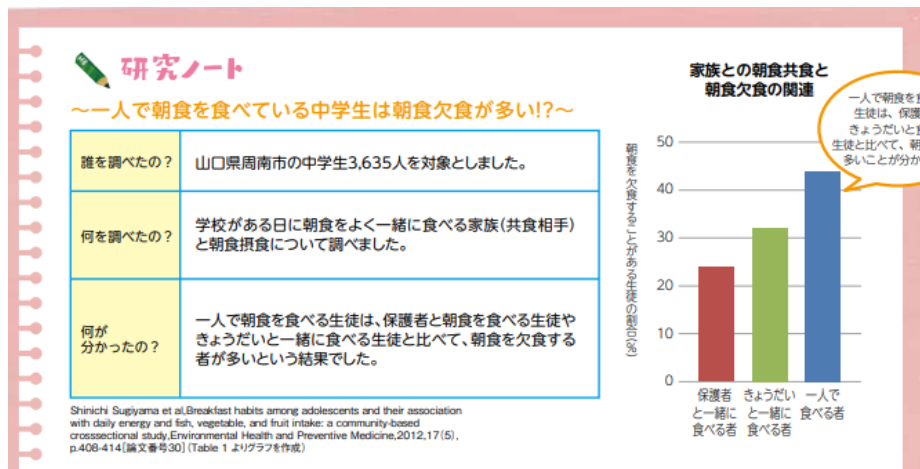


共食は生活のリズムと関係しています。

- ・ 共食をすることは、生活リズムと関係しているという研究結果が複数報告されています。
- ・ 共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…

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。



食に関するコミュニティ活動を知る

本資料に活用した資料（①の該当ページを編集・加工しています。）

1	食育実践ナビ	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/approach/index.html	参考になる取り組み
---	--------	---	-----------

その他参考となる関連資料

1	「野菜を食べよう」プロジェクト	https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/yasai/supporter.html	「野菜サポーター」の野菜消費拡大に関する取組
2	農業女子プロジェクト	https://nougyoujoshi.maff.go.jp/	仲間とつながる、全国のネットワーク

食育は家庭や学校だけではなく、企業や地域社会など多様な主体によって推進されています。ここでは、地域や学校と連携した企業による食育活動の事例を紹介します。

企業による食育活動

事例①【中食・外食】オリジン東秀 株式会社

- キッチンオリジン・オリジン弁当を展開するオリジン東秀は、2007年に厚生労働省・農林水産省が実施する「平成19年度につぼん食育推進事業」において、中食モデル企業に認定されました。
- 以来、「自分で選ぶ力を身につける」をテーマに、地元・調布市をはじめ、さまざまな自治体や企業と連携した食育活動を行っています。

地域社会とのつながり：「調布っ子食育マイスター」の実施

- オリジン東秀では、小学4・5年生を対象とした、調布市主催の食育セミナー「調布っ子食育マイスター」に、講師として毎年参加しています。



企業のつながりとしての食育活動

- 企業連携の一環として、様々な地域の企業さまと協力し、毎年「食育活動」を開催しています。食育活動では、「バランスの良い食事を自分で選ぶ力を身につける」ことをテーマに、管理栄養士による講義で、「食」や「野球」に関するクイズなどを実施しています。



農林水産省HP：「食育実践ナビ（参考になる取り組み）」より

事例②【流通】株式会社 日本アクセス

- 日本アクセスは、2014年から社会科見学を通じた食育活動を実施し、2018年から次世代育成を目的に、次世代を担う子どもたちに食の大切さや、「乾物」について学ぶ機会を提供しています。
- また、将来に向けてエシカル消費の担い手になってもらいたいという目的から、小学校での食育授業を行っています。

これまでの実績とこれからの取り組み

- 日本アクセスの食育活動は、本社所在地である東京都品川区にて2018年からスタートし、2024年度までに、計11校（実施回数23回）で開催し、参加児童数は約2,200人を超えています。
- 今後は、日本アクセスが推進している朝食欠食率改善プロジェクト「朝食向上委員会（仮）」とも連動し、乾物の朝食における活用方法やメニューの紹介も授業内容に取り入れていきたいと考えています。
- また、小売業の企業などとも連携し、業界一体となった取り組みとして推進していきたいと考えています。



農林水産省HP：「食育実践ナビ（参考になる取り組み）」より

地域や学校では、地域資源や教育活動を活かした食育の取り組みが行われています。ここでは、自治体や学校による食育活動の事例を紹介します。

地域や学校による食育活動

事例③【地域】群馬県

- 群馬県では、対象者や内容に応じた食育教材を作成し、活用を促進しています。
- 「群馬の食文化継承テキスト（2019年作成）」は、日本の伝統的な和食文化、群馬県の気候風土と郷土料理や行事食、和食文化を伝えるための取組などについて学べる内容となっているほか、「親子で学ぶぐんまちゃんの食育ブック（2014年作成）」は、子どもの「食」に関する疑問点や保護者の悩みについてQ&A形式でまとまっており、親子で一緒に「食」に関する理解を深めることができます。



「いただきますの日」で共食の促進を

- 群馬県では毎月19日を「いただきますの日」とし、「共食」を推進しています。
- 「共食」は、食事のマナーや栄養のバランスを考慮して食べる習慣、食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを共有できる場となり、身体も心も豊かにしてくれることから、「いただきますの日」を通して、共食をより推進するため、新たなロゴも作成し、普及を推進しています。



事例④【学校】佐賀県立伊万里実業高等学校

- 佐賀県立伊万里実業高等学校のフードプロジェクト部は、各家庭で眠っている余剰食品を回収し、福祉団体等へ提供する取り組み（フードドライブ）を行っています。
- また、伊万里市や各種団体が主催するイベントや、伊万里市商店街振興組合が定期開催している、空き店舗を利用して学校をPRする「スクールチャレンジ交流館」などの機会を通じて、「まちなかカフェ」を開催し、フードプロジェクト部が開発した伊万里の食材を使ったオリジナルスイーツを販売・提供しています。

フードドライブから始まる食育レストラン

- 2023年7月よりNPO法人こすもす村（伊万里市）と共同で、おいしく食べてしっかり学ぶ、新たな学びの場として「学びのkidsレストラン」を定期開催しています。これは食品ロス削減の取り組みの一環として、食支援と食育の両方を目的とし、主に小学生を対象に実施しています。
- また、子どもたちが興味を持ってくれるよう、パネルシアターを手作りして、お箸の使い方や三角食べなどの食事のマナー、朝ごはんの大切さを教える「早寝・早起き・朝ごはん」、季節の行事、郷土食、食文化などをテーマに、時にはゲームなども取り入れながら、食について分かりやすく、楽しく学んでもらうことをモットーに活動しています。

