

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

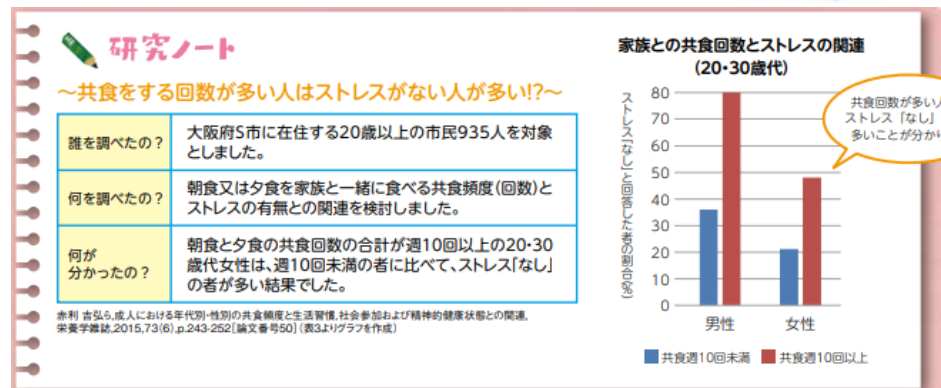
共食は自分が健康だと感じていることと関係しています。

- 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。



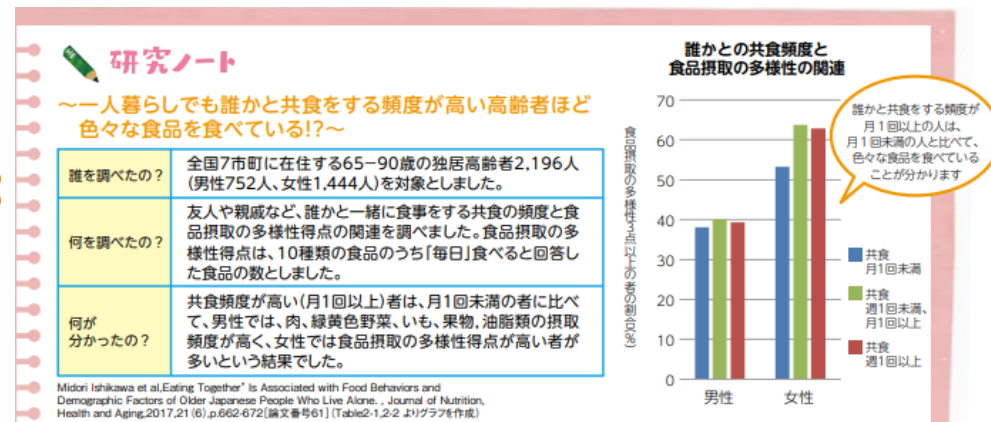
共食は健康な食生活と関係しています。

- 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。

