



誰かと一緒に 食べていますか？



近年、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。

一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」ばかりになっていませんか？

共食と食育

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食（きょうじよく）」と言います。子供がいる家庭では、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子供に伝える良い機会にもなります。一方、家庭での共食が難しい子供たちには、子供食堂などの共食の機会を提供する取組も増えており、食育の場としても期待されます。

共食をするとこんないいこと

- 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ます
- 共食をすることは、健康な食生活と関係しています
- 共食をすることは、規則正しい食生活と関係しています
- 共食をすることは、生活リズムと関係しています

共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれます



詳しくは

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/togo/html/part4-1.html>



農林水産省



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



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



共食をするとこんなにいいこと



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*1
- 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*2
- 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*3また、孤食が多い高齢者は、うつ傾向の者が多いことも報告*4

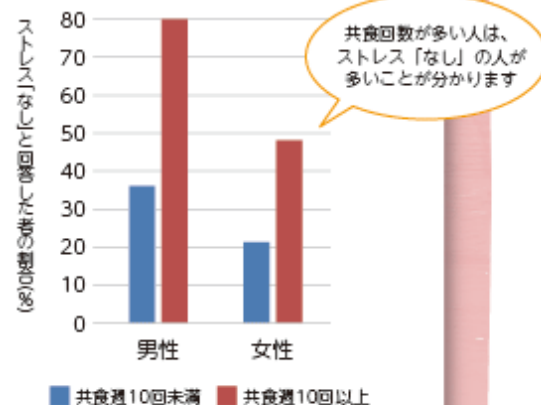
研究ノート

～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S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)



- *1論文番号 (共食) : 12,17,18,23
- *2論文番号 (共食) : 26,27,36
- *3論文番号 (共食) : 4,50,55,61,62
- *4論文番号 (共食) : 55,59



エビデンステーブル (農林水産省ホームページ)
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>



共食をすることは、 健康な食生活と関係



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



共食をするとこんないいこと



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、清涼飲料水の摂取が少ないことが報告*1
- 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*2
- 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*3

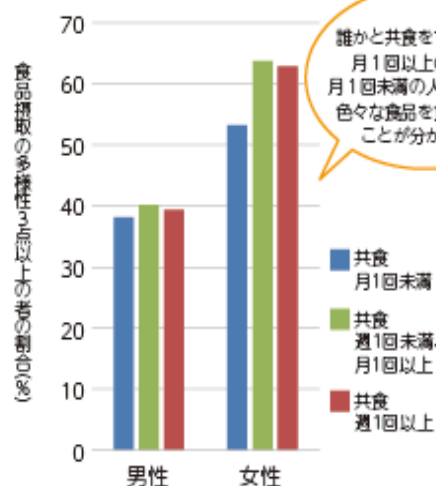
研究ノート

～一人暮らしでも誰かと共食を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。

Midorii 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 (8), p.662-672 [論文番号61] (Table2-1, 2-2 よりグラフを作成)

誰かとの共食頻度と
食品摂取の多様性の関連



*1論文番号(共食) : 3,21,22,25,30,37,39,51,57,58,61

*2論文番号(共食) : 7,11

*3論文番号(共食) : 27,55,61

エビデンステーブル(農林水産省ホームページ)

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

