



みんなで一緒に 共食をしよう！



きょうしょく 「共食」を知っていますか？

「共食」という言葉を知っていますか。
「共食」とは、家族や仲間と一緒に食卓を囲んで、共に食べることを言います。
最近では、核家族化やライフスタイルの多様化などによって、「共食」する機会が減り、大人のみならず子どもも一人で食事をするが増えています。



いいことたくさん！共食のメリット

共食は、すべての世代にとって、心身ともに健康的な生活を送ることにつながります。

コミュニケーション

顔を合わせて食事をする
ことで、お互いが話をしたり
聞いたりして、心の安定
や絆を深めること
にもつながります。



健康的な食生活

共食が多い人は、野菜や果
物といった健康的な食品の
摂取が多いことが報告され
ています。



規則正しい食生活や 生活リズム

共食が多い人は、食事の時間
が規則正しく、起床時間や就
寝時間も早い
ことが報告
されています。



子ども

食事のマナー

「いただきます」「ごちそう
さま」のあいさつや食事中の
姿勢、はしの正しい持ち方等が
身に付きます。



好き嫌いのない食

みんながおいしそうに食べ
ていると、苦手なものも食
べられるようになります。



食に対する関心

食卓に並んでいる料理につ
いて話したり、食べるもの
や作る人への感謝の気持ちが
育ちます。



シニア世代

栄養状態

共食により食欲が出て食
事量が多くなり、栄養状態
の悪化を防ぐことにつな
がります。

精神状態

共食は、精神的・心理的な
健康につながります。また、
ストレスが少ないことも
報告されています。

食文化の継承

行事食や郷土料理、季節の
料理などの食文化を、祖父
母から親や子どもに
伝える機会になります。



《Let'sトライ♪ こんなことも共食です》

子どもがいる家庭

- 家族みんなで食卓を囲んで食べよう。
- こども一人だけで食べることがないよう
に心がけよう。
- 部活や習い事などで朝夕の
共食が難しい場合は、休日
と一緒に共食しよう。



職場で働く人

- 勤務日の昼食は、職場の人と一緒に弁当や
外食を楽しもう。
- 残業しない日を決めて、家族や仲間と夕食を
食べよう。



1人暮らしの人

- 友達や仲間を誘って、一緒に食事を作ったり、
食べる機会を増やそう。
- オンラインを活用し、仲間と
一緒にオンライン食事会や
飲み会を楽しもう。



高齢者

- 地域のサークルや行事などに参加して、仲間
と一緒に食べよう。
- 子どもや孫を招いて、
一緒に食事をする日
を作ろう。



ホットプレートを使って
みんなで作って
共食しませんか？

にらたっぷり千千ミ(主菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 424kcal カルシウム 607mg

スキムミルクを生地に混ぜ込むので、カルシウムの摂取量がアップします。野菜もたっぷり食べることができるので、子どものおやつにいかがですか。

材料(2人分) 調理時間 20分

ニラ1束、ニンジン20グラム、桜エビ大さじ2、ピザ用チーズ大さじ2、
ごま油大さじ1/2、ポン酢適量【生地A】薄力粉大さじ5、片栗粉大さじ2、
スキムミルク大さじ2、水100cc

作り方

- ① ニラは1cm幅、人参は千切りにする。
- ② ボウルにAの材料を合わせる。
- ③ ニラ、ニンジン、桜エビ、ピザ用チーズを入れて、混ぜ合わせる。
- ④ フライパンやホットプレートにごま油をひき、②を流し入れ両面を
中火でこんがり焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、お好みでポン酢をかける。

広報しろい 2014年7月1日号にて紹介したレシピです。

食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。



「食生活」で検索してね！

食 生 活

検索



白井市健康課 (047-497-3494)