

1 みんなで楽しく 食べよう

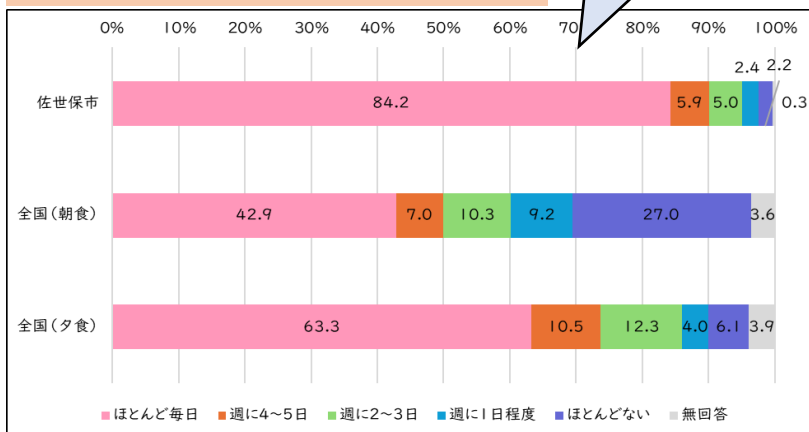


家族や仲間など“誰か”と一緒に食事することを**共食**といいます。
“誰か”と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も身体も元気にします！

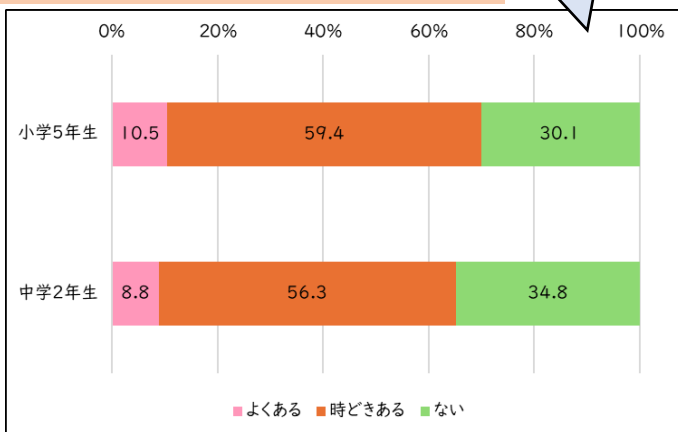
家族と一緒に食事する日数が「毎日」と答えた人の割合は全国よりも高い

中学2年生よりも小学5年生の方が「よくある」と答えた人の割合は高い

佐世保市の共食（家族と一緒に食事をする）現状



朝食または夕食を一人で食べる（孤食）の現状



生活リズムが整う！

共食の機会が多い人は、起床時刻や就寝時刻が早い。

健康的な食生活に！

共食の機会が多い人は、野菜や果物といった健康的な食品摂取が多く、インスタント食品やファストフード、清涼飲料水の摂取が少ない。

食事マナーが身につく！

食器の並べ方や、お箸の持ち方、姿勢や挨拶などのマナーを学ぶことができる。

共食の



メリット

規則正しい食生活に！

共食の機会が多い人は、乳幼児では食事や間食の時間が規則正しい。
小学生から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る。

自分が健康だと感じている！

共食の機会が多い小学生や中学生では、健康に関する自己評価が高く、心の健康状態が良いことが報告されている。
成人や高齢者では、ストレスが無く、自分が健康だと感じていることが多いと報告されている。