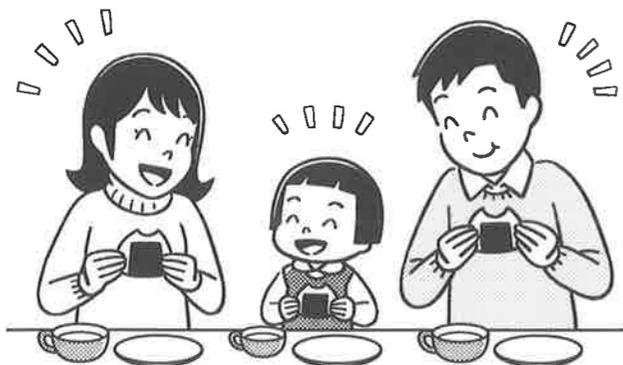


# たのしくたべようニュース

## 一緒に食べる「共食」を大切に



家族や友だちなど、誰かと一緒に食事をするを「共食」といいます。家族で食事をする、その日の子どもの状況を知ることができ、また、会話などを通して、家族関係や人間関係の形成に役立ちます。食事の時間が楽しく、安心感を感じるものとなるようにしてあげてください。

## 共食をするといいいことたくさん

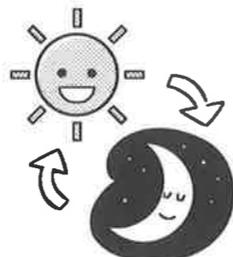
誰かと一緒に食事をするには、いろいろなよい効果があります

### 自分を健康だと感じる人が多い



ストレスが少なく、心や体の調子がいよと感じている人が多いことが、子どもから高齢者までの研究でわかっています。

### 生活リズムがととのっている人が多い



共食する機会が多い人ほど、早起き早寝などの、生活リズムがととのっている傾向があります。

### 朝ごはんを食べる人が多い



食事やおやつの時間が規則正しく、朝ごはんを欠かさず食べる人が多いことが報告されています。

### 健康的な食生活をしている人が多い



野菜や果物などをよく食べ、さまざまな食品をバランスよくとる人が多いと報告されています。

## 孤食することが多いと……

家族が同じ場所にも別の行動をしている場合には、孤食に含まれます。一人で食事が多いと、食欲がわかなくなったり、食事が楽しいと感じなくなったり、食事内容が偏ってしまったりすることがあります。



## いろいろな「こ」食

一人で食べる孤食以外にも、さまざまな「こ」食があります。それぞれの特徴を知って、食事を見直してみてください。



**個食** それぞれが別々のものを食べるここと。

**子食** 子どもたちだけで食事をとること。

**固食** 同じものばかりを食べること。固定食。

**粉食** パンやめんなどの粉からつくられたものばかり食べること。

**濃食** 外食などに多い、濃い味つけのものばかり食べること。

**小食** 食事の量が少ないこと。

## 忙しい時はできる範囲で共食

毎回の食事を、お子さんと一緒に食べられない時は、朝ごはんだけは一緒に食べる、休日だけは家族で食卓を囲むなど、無理のない範囲で工夫してみてください。

一緒に食事をするここと、食事の楽しさにつながります。



監修 女子栄養大学 栄養学部 准教授 衛藤久美先生