

# 家族と一緒に食事を心がけていますか？

## 共食とは...？

「共食」とは、「誰かと一緒に食事をする事」を指します。「誰か」には、家族全員、家族の一部（親など）、友人、親戚などが含まれます。

共食をする頻度が高いほど、様々な食品を食べる傾向があります。



65歳～90歳の独居高齢者を対象とした研究では、共食頻度が高い人ほど、様々な食品を食べていることが分かっています。

共食をしてる子どもは、自分が健康だと感じることに繋がっています。



小学生

朝の疲労感や不調が少なく、自分に関する自己評価が高いと報告されています。



中学生

心の健康状態がよいと報告されています。

共食は、心身の健康に影響します。  
「3密」を避けつつ、共食を心がけましょう！