

共食を心がけ、健康な食生活をめざそう！！

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いますが、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。

共食と健康な食生活についての研究では、次のような報告がされています。

**①主食・主菜・副菜を
そろえてバランス
よく食べている**



**②多様な食品を食べ
ている**



**③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**

**④野菜や果物といった
健康的な食品の
摂取が多い**

