



みんなで食べるとこんないいこと



食事のマナーを
身につけることができます

コミュニケーションを取りながら
楽しく食事ができます

郷土料理や季節の料理など、
食文化を伝えることができます

栄養バランスを考えて食べる
習慣が身につきます

これに関連して

このような研究結果があります

一人暮らしの高齢者を対象に、誰かとの共食の頻度と、食べている食品の多様性の関連を調べました。

結果からわかったこと

誰かと共食する頻度が月1回以上の方は、月1回未満の方と比べて、色々な食品を食べていることがわかりました。

「共食」って？

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」と言います。

共食には、「何を作ろうか」と話をして一緒に料理を作ったり、「おいしかったね」と語り合ったりすることもあります。



参考資料

- ・農林水産省：食育の推進に役立つエビデンス（根拠）(I)共食をするとどんないいことがあるの？
- ・農林水産省：「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット
- ・政府広報オンライン 「食べる力」＝「生きる力」を育む 食育 実践の環（わ）を広げよう