

号外編

# しっす Let's 食育

## 誰かと一緒に食事をしていますか？

### ～家庭・地域社会における食育の推進～



食育推進キャラクター  
でこん丸

「共食」とは、誰かと一緒に食事をする事です。

食事を誰かと共にする頻度が高い人は、食生活や心の健康状態が良好である人が多いなどの研究結果もあります。あなたはどちらに当てはまりますか？

“家族や仲間と一緒に食卓を囲んでいる”

“コ食（一人で食べている・会話がな）”

おはしの持ち方などの食事のマナーや郷土料理などの食文化を伝えることができる



みんなで食べると、「いただきます」「ごちそうさま」を言う習慣が！



テレビをつけていたり、スマホを見ながら食べていたり、会話がな（固食）



食べる時間がバラバラで一人で食べている（孤食）それぞれが違うものを食べている…



1人の時より食事を楽しく、おいしく食べることができる



苦手なもの・嫌いなものも食べることができて、バランスの良い食事に



会話をしながら食べると、食欲がわき、たくさん食べることができる！

1人で食べると食欲が…（小食）楽しさが…



その他にも「固食」「濃食」「粉食」「子食」…

### できることから始めよう！

- ・残業しない日を決めて、家族がそろう日をつくろう
- ・友人や職場の人など、家族以外の人とも一緒に食べよう
- ・鍋料理など皆で分け合う料理にしてみよう
- ・夕食の時間を合わせられない場合は、朝食を利用しよう
- ・休日やイベントなど、食卓を囲む機会を積極的にもとう

### 第四次かごしま食育推進計画の目標

- ・朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加  
(現状) 週 10.1 回 → (目標) 週 11 回以上
- ・地域等で共食したいと思う人が共食する割合  
(現状) 77.6% → (目標) 85%以上

