

だれかと きょう しょく 共食 しませんか



津山市食育推進キャラクター
「しよくたん」

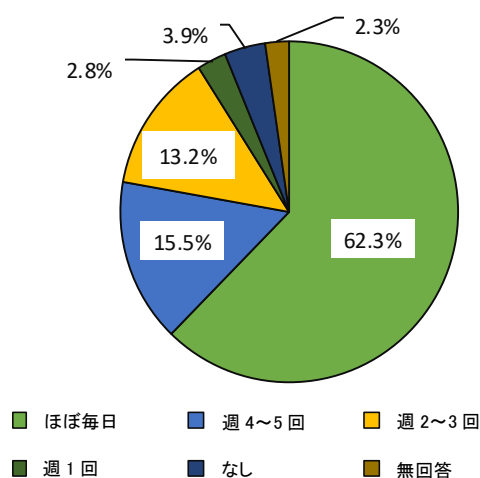
みんなで一緒に食卓を囲んで共に食べることを「共食」といいます。

家族や友人、職場の仲間、地域の人と一緒に食事をする事で共通の話題が生まれ、食事がより楽しい時間になりますね。

子どもがいる家庭では、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣や、食べ物や食文化を大切にする気持ちなどを子どもに伝える良い機会にもなります。

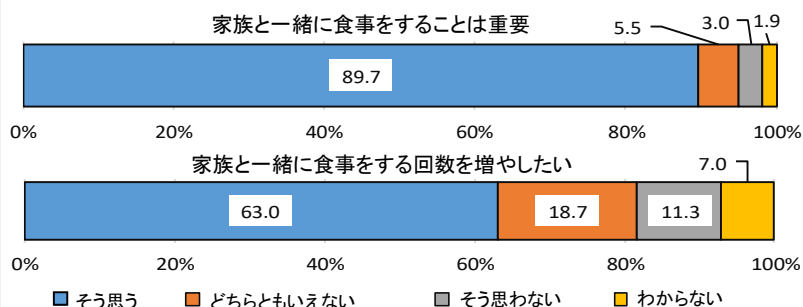
会食の時も話をする際は必ずマスクを着用するなど、感染症予防の配慮をして、おいしく楽しく食べましょう。

1週間のうちに家族と一緒に夕食を食べる回数
(20~59歳、単身世帯を除く)

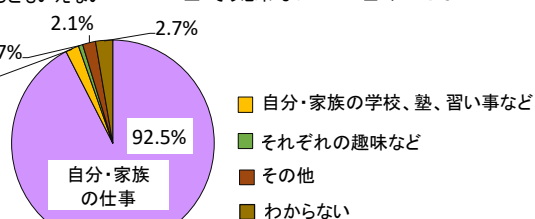


平成28年度 津山市健康基礎調査アンケート

家族との共食に関する意識



家族との共食が困難な理由
(20~39歳)



出典：農林水産省「食育に関する意識調査報告書」(平成30年3月)

津山市が行った調査では、毎日家族と一緒に夕食を食べる人は約6割でした。

農林水産省が行った調査によると、家族と食事をする事は重要だと思う人の割合は約9割で、共食の回数を増やしたいと思う人は6割以上でした。

また、家族との共食が困難な理由について、20~39歳の若い世代で「自分または家族の仕事が忙しいから」と回答した人の割合が9割を超えていました。

仕事が忙しく、家族みんなで食べる事が難しい場合でも、スケジュール調整や、休日に料理や片付けを一緒にして時間を共有する、オンラインを活用するなど、**仕事と生活の調和(ワークライフバランス)**を今より少し充実させて、だれかと一緒に食を楽しむ工夫をしてみませんか。

共食すると良いことがたくさんあります！

自分が健康だと
感じられる

規則正しい食生活が
実践できる



栄養バランスの
良い食事を食べる
ことができる

生活リズムが整う

津山市子ども保健部健康増進課
電話：0868-32-2069