

地域からの共食

SDGs未来都市としま



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



保健福祉部 地域保健課
保健事業グループ
TEL 03-3987-4660

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。一人で食事する「孤食」や同じ食卓に集まっても、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？



きょうしよく

共食ってなあに？

きょうしよく

共食とは、
誰かと一緒に食事をすることです。



きょうしよく

共食をすると何か
いいことはあるのかな？

いいことはあるよ。
一緒に見てみよう！



自分が健康だと 感じていること

小学生を対象とした研究では、朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています。

成人や高齢者を対象とした研究では、ストレスがなかったり、自分が健康だと感じる事が報告されています。

健康な食生活

乳幼児～小学生を対象とした研究では主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べていることが報告されています。

中学生や高齢者を対象とした研究では、多様な食品を食べていることが報告されています。

きょうしょく

共食をすることは、 これらのことに関係しています

共食が多い人やひとりで食べる事が少ない人を、
そうでない人と比較した研究結果をご紹介します！



規則正しい食生活

乳幼児を対象とした研究では、食事や間食の時間が規則正しいことが報告されています。

小学生を対象とした研究では、朝食欠食が少ないことが報告されています。

生活リズム

起床時間や就寝時間が早いことが報告されています。

小学生を対象とした研究では睡眠時間が長いことが報告されています。





知らなかったな。
こんなにいいことがあるんだね！

こんなにあるね。
何かとりくめそうなことはあるかな？
地域の方、家族や友人との共食きょうしょくの場を
大切にしよう。



誰かと食事したくなってきたな。
たまには、時間を合わせて食事
をとるのもいいよね。

きょうしょく

共食には、一緒に料理を作ったり、
会話を楽しむことも含まれるよ。

できることをはじめてみようね。

