

## column 12

# みんなで たべると おいしいね

### みんなで食べると

「いただきます！」

「ごちそうさま！おいしかった〜！！」

野外炊事活動の際には、大勢で食卓を囲んで、挨拶の大きな声が響いていることでしょう。

このように、誰かと一緒に食事をするを「共食」（“きょうしょく”）と言います。“誰か”には、家族、友人、親戚を挙げられる方が多いと思いますが、地域の子ども食堂や町内会の食事会など、地域における共食の機会も数多くあります。

共食の回数が多い人は、そうでない人と比べて、多様な食品を食べていたり、規則正しい食生活を送れていることがわかってきます。

### 「ともに生きる」を、「食べる」から

そこで、「最近、ひとりで食べることが多いかも...。」という方は、地域における共食の機会を活用するなど、共食の回数を増やすことを心がけていただくことをおすすめします。

もしも、仕事の都合や家庭の事情で、共食の回数を増やすことが難しいという場合には、食事のはじまり・終わりの合図としての挨拶や、食べている食品に偏りがなかに注意して、食事されることをおすすめします。

大勢で食べるときでも、ひとりで食事をするときでも、毎回の食事を大切に食べるよう心がけましょう。

\*このページは、  
神奈川県健康医療局 保健医療部健康増進課の協力で  
作成しました。

(参考) <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/index.html>