

みんなで食べるともっとおいしい！

共食で身体健康アップ！

<共食の定義>

皆さんは、食事時間をどのように過ごしていますか？食育では家族や友人、職場の人や地域の人など誰かと共に食事をするを「共食」と言います。

<共食の健康メリット>

●規則正しい生活

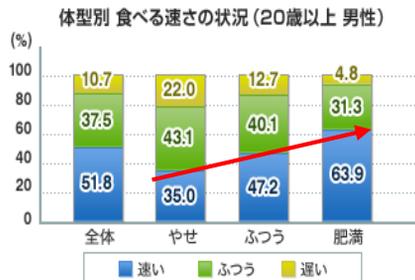
毎日食事の時間が同じ時間帯になることで、生活リズムや自律神経が整います。

●栄養バランス

研究において「食べる食品数が多くなる」や「野菜や果物といった健康的な食品を摂る傾向がある」と報告されています。

●肥満防止

早食いの習慣がある人ほど肥満度が高い傾向があります。早食いでは、脳が満腹を感じるまでに食べ過ぎることが考えられます。



共食は楽しいだけでなく、私たちの健康にも多くのメリットがあります。

共食は心の栄養に！

Q だれかと一緒に食事をする、心に影響はありますか？

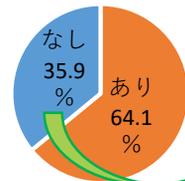
A 家族との共食回数とストレスの関係性を調査した研究により、共食が多い人はそうでない人と比べて、ストレスが少ないことが報告されています。色々な会話を楽しみながら、家族や友人、同僚と一緒にゆっくりと食事の時間を楽しみましょう。

家族との共食回数とストレスについて (20・30歳代)

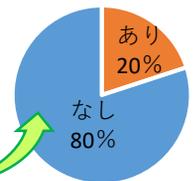
■ ストレスあり
■ ストレスなし

男性

週10回未満

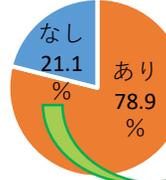


週10回以上

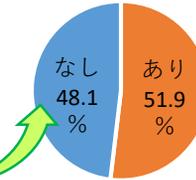


女性

週10回未満



週10回以上

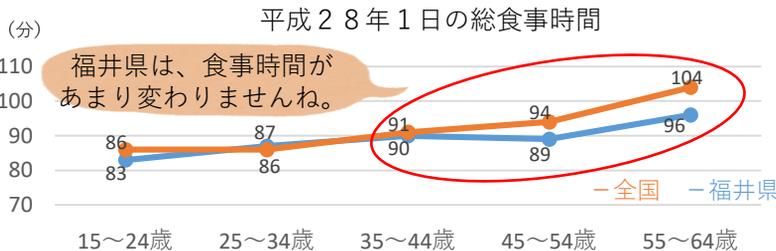


福井のデータをチェック！ ～福井県民の共食と食事時間について～

<朝食の共食率>

全国 56.6%
福井 68.4%

全国を大きく上回っていますね。



福井県は、食事時間があまり変わりませんね。

共働き率が高い福井県ですが、慌ただしい朝でも共食をしている人が多いことがわかります。(全国値：R元年度、福井県：H29年度) 一方、1日の総食事時間を比較すると、40代半ばからは全国との差が広がっています。福井県民は、急いで食べる習慣ができているのかもしれませんが。忙しい毎日のなかでも、仕事やスマートフォンから離れ、家族や仲間とホッとできる食事の時間を作るように心がけるとよいですね。

「調理法」さっと茹でてお浸し、お葉漬け、油揚げと煮ても美味しい。味噌汁や鍋物など、火を通すと太い茎が驚くほど柔らかくなる。甘さの中にもほろ苦さがある特有の味わいは、茎の部分に詰まっている。

雪国に春を告げる野菜。小さな菜花の蕾が切った茎を切り、全国的に水菜というと細長くてギザギザした葉の「京菜」をイメージするが、勝山水菜は通常の水菜より太い茎が特徴。旬の時期(二～四月〔産地〕勝山市)「栄養」食物繊維が豊富で、ポリフェノールやビタミンEなど抗酸化物質をバランスよく含む。「歴史」冬の期間に水田を有効に使用すると、江戸時代から始まったと言われていた。福井県の伝統野菜「福井百歳やさい」のひとつ。



雪国に春を告げる野菜。小さな菜花の蕾が切った茎を切り、全国的に水菜というと細長くてギザギザした葉の「京菜」をイメージするが、勝山水菜は通常の水菜より太い茎が特徴。旬の時期(二～四月〔産地〕勝山市)「栄養」食物繊維が豊富で、ポリフェノールやビタミンEなど抗酸化物質をバランスよく含む。「歴史」冬の期間に水田を有効に使用すると、江戸時代から始まったと言われていた。福井県の伝統野菜「福井百歳やさい」のひとつ。

福井のコレ旬「勝山水菜」