



◆共食でもっと美味しく、もっと楽しく!◆

◆共食ってなに?◆

家族や友達、地域の人など、誰かと一緒に食事をするを「共食」といいます。また、食べる行動だけでなく、一緒に食事を作ったり、食事のあとに「おいしかったね」と話すことも含めて共食です。最近では、一人で食事をする「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」が問題となっています。



◆共食するといいいこといっぱい◆

①心も体も健康だと感じる

「コミュニケーションが増える」「食事がおいしく、楽しく感じられる」「ストレス解消につながる」など。共食が多い人は、そうでない人と比較して、ストレスがなかったり、自分が健康だと感じていることが報告されています。

②栄養バランスの良い食事がとれる

野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多く、インスタント食品やファーストフード、清涼飲料水の摂取が少ないことが報告されています。

③生活リズムが整う

起床時間や就寝時間が早いことが報告されています。

新しい生活様式で 共食を楽しもう!

国の「食生活に関する世論調査」(令和2年9月)では、新しい生活様式の実践をした上で、国が推進すべき共食の取組項目についての回答は、「屋外での共食」「テレワークなどの働き方改革の推進による家庭での共食」「農林漁業体験をセットにした共食」「地域や職場などのコミュニティーの共食」の順となっています。

また、テレワークの進展等を背景に「自宅で食事を食べる回数」や「家族と食事を食べる回数」は共に増えていることが報告されています。

同僚や友人との会食が難しい今だからこそ、家族との共食の時間を楽しみたいですね。

教えて!

ふくい の 食育リターニ



共食で育む心の栄養

～生きる力を食卓から学ぶ～

皆さんは5W1Hをご存じですか?

食事は「いつ(When)、どこで(Where)、誰と(Who)、何を(What)、なぜ(Why)、どのようにして(How)食べるか」が大切です。

「いつ(時間)」「何を(食べ物)」「どのように(食べる方)」「食べるかは体の健康に、「どこで(場所)」「誰と(人)」食べるかは心の健康にも大きく関係します。

そして、「なぜ(理由)」食事をするのか?

それは健康で味わい深い人生を送るのに必要な様々な栄養素を取り込むためですね。

楽しい食事は生きる力を高めてくれるもの。もちろん栄養バランスの取れた食事で健康を維持増進することはとても大切ですが心の栄養もそれと同じくらい大切なのです。

毎食でなくてもよいので、家族(ペットやお人形など大切なものもOK)、友人や仲間と共に食事を楽しみましょう!

(管理栄養士、野路 直美)



いちほまれにあう 福井の郷土料理 ～ほうば飯～

ほう葉で熱いごはんを甘いきな粉を包んで重しをかけてつくる「ほうばめし」。

昔は集落の田植えが終わった後に行われる「さつきあげ」というお祝いで、ごちそうとしてふるまわれていました。

ほう葉を使うことにより、熱々のご飯に香りがよく馴染み美味しくなるほか、持ち運びができて保存もしやすいのがいいところです。

生のほう葉が手に入るのは5月上旬から下旬。ぜひご賞味ください!



メモ

ほう葉が手に入らない場合は、熱々のご飯にきな粉をかけて、クッキングシートで包むだけでも、お手軽にほうば飯気分が味わえます♪