

号外編

# Let's 食育

食育推進キャラクター  
でこん丸

最近急に寒くなってきました。体調を崩さないよう気をつけたい時期です。

寒くなると「鍋料理」が楽しみになります。簡単で、野菜もしっかりとれる鍋で、栄養をつけて寒い冬に備えましょう。



## 共食って？～家庭・地域社会における食育の推進～

「共食」とは、誰かと一緒に食事をする事です。「誰か」には、家族だけでなく、友人や親せき等が含まれています。共食することや孤食（ひとり食べ）をしないことは、私たちの食生活や生活リズムと深い関係があります。寒くなってきたこの季節にこたつで鍋を囲む等、共食を積極的にしてみてもいいのではないでしょうか。

### 共食するとこんないいこと

共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比べて

#### 自分が健康だと感じる

- 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（小学生対象の調査）
- 心の健康状態がよい（中学生対象の調査）
- ストレスがなかったり、自分が健康だと感じている（成人や高齢者対象の調査）
- 孤食が多い高齢者は、うつ傾向の者が多い（高齢者対象の調査）

#### 健康な食生活と関係している

- 野菜や果物等の摂取が多く、インスタント食品やファーストフード等の摂取が少ない
- 主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べている（乳幼児～小学生対象の調査）
- 多様な食品を食べている（中学生や高齢者対象の調査）

#### 生活リズムと関係している

- 起床時間や就寝時間が早い
- 睡眠時間が長い（小学生対象の調査）

#### 規則正しい食生活と関係している

- 食事や間食の時間が規則正しい（乳幼児対象の調査）
- 朝食欠食が少ない（小学生～高齢者対象の調査）

（農林水産省：共食をするとどんないいことがあるの？）

#### 第四次かごしま食育推進計画の目標

- 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加（現状）週 10.1 回 →（目標）週 11 回以上
- 地域等で共食したいと思う人が共食する割合（現状）77.6% →（目標）85%以上

