

おいしい時間はみんなと一緒に

今、誰かと一緒に食卓を囲む「共食(きょうしょく)」の大切さが改めて見直されています。

鹿屋市の現状

鹿屋市が令和6年度に実施した「食に関するアンケート」では、「1日1食は家族や友人とゆっくり食事をする機会があるか」という質問に対し、「毎日ある」と回答した人の割合は59%でした。

特に30～40歳代で割合が低い傾向が見られ、一人暮らし世帯の増加や、仕事や習い事などによる帰宅時間の違いなど、ライフスタイルの多様化が背景にあると考えられます。

食卓を囲む大切さ

「共食」にはたくさんの良い効果があります。



食生活が整いやすい

人と食事の時間を合わせることで、食事が規則的になり、栄養バランスもとりやすくなります。

心の健康を支える

会話と一緒に過ごす安心感が、ストレス軽減や気持ちの安定につながります。

人間関係が深まる

家族や友人、同僚との会話が增え、信頼関係づくりや困りごとの早期発見につながります。

子どもの心身の発達を支える

子どもが食事マナーやコミュニケーションを学び、望ましい食習慣を身につける機会になります。

高齢者の健康維持につながる

一緒に食べることで食事量を保ちやすく、フレイル予防になるほか、食べる量の変化、むせなどのサインに気づきやすくなります。



出来ることからはじめてみませんか？

“一緒に”を工夫してみましょう

合う時間だけ一緒に食べる

朝食や休日の夕食など、家族のスケジュールが合う日や時間帯だけでも「一緒に食べる時間」と決めてみましょう。



「同じ空間」で食べる

準備や食事の時間がそろわなくても、家族が同じ空間に集まり、それぞれ食事をとることで、共食と同じような効果が期待できます。



食事づくりを一緒に楽しみましょう

一緒に食卓を整える

配膳(お箸やコップを並べるなど)や食後の片付けを一緒にすることで、コミュニケーションの時間が生まれます。



一緒に買い物や調理を行う

休日に一緒に食材を買いに行ったり、簡単な調理作業や盛り付け等を一緒に行うのも、共食・食育です。



食を通じたつながいを広げてみましょう

地域の「共食」の場を活用する

家庭での共食を補うために、子ども食堂やサロンなど、地域の「共食の場」を利用するのも一つの方法です。



簡単なメモを残す

一緒に食べられない日でも、ホワイトボードや手紙で「おいしかったよ」「いってらっしゃい」などのメッセージを残すことでつながりを感じられます。



だれかと一緒に
食べる時は

食事に集中できる環境を整えましょう

食事や会話をゆっくり楽しむように、食事中はテレビを消し、スマートフォンは食卓から離しておくのがおすすめです。

