

重点課題2 多様な暮らしに対応した食育の推進

# 家族と、仲間と、ご近所さんと！ 食事の時間を、誰かと共に

家族や仲間と一緒に食事をしたら、楽しい気分になった。  
なにげない料理が、いつもよりずっとおいしく感じられた。そんな経験、多くの方にあるのではないのでしょうか。  
今は、核家族化やライフスタイルの多様化などによって、一人で食事をしている人(孤食)が増えています。  
ただ食べるだけではない、誰かと一緒に食べること(共食)について、考えてみましょう。

## こんなことはありませんか？

Check!

- 一人で食事をとることが多い
- 食事のメニューがいつも同じ
- 食事を抜くことがある
- 食事の時間をあまり楽しめていないかもしれない
- 携帯を見ながらなど“ながら食べ”をすることがある
- 誰かと一緒に食べていても会話があまりないことがある



## 誰かと一緒に食事をすれば、 心が満たされ笑顔になれる

誰かとの楽しくおいしい食事は、人を笑顔にするものです。一緒に食事をして、「おいしいね！」「楽しいね！」と言葉を交わせば、お腹はもちろん心も満たされ、元気になれるかもしれません。さらに、一緒に料理を作ったり、準備や後片付けをしたら、食事がより一層楽しく、そしておいしく感じられるかもしれません。

Point

家庭生活の多様化に対応し、子供や高齢者を含む全ての国民が、健全で充実した食生活を実現できるよう、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食の機会の提供等を行う食育を推進します。

### こんな取組があります

## 楽しくコミュニケーション！ 誰かと一緒に食事をしよう

家族や地域の人と一緒に食べる食事について、多くの人が、コミュニケーションを図れることや、楽しく食べられることをメリットに挙げています。誰かと一緒に食事をする時は、テレビや携帯からはいったん目を離して、食事と会話を楽しんでみませんか。

もっと詳しく知りたい >>> 平成24年版食育白書「コラム：「食を共にすること」について」(内閣府)

## 職場でもできる！ 日常の共食を楽しもう

誰かと食事をする機会は、日常生活の中にもあります。ある職場では、おかずを1～2品ずつ持ち寄り食べる「持ち寄りランチ」や、従業員がみんなのおかずを作り、それをみんなで食べる「まかないランチ」を実施し、社内のコミュニケーションの活性化に役立てています。

もっと詳しく知りたい >>> 平成27年版食育白書「事例：社員同士の共食で社内のコミュニケーションを活性化する」(内閣府)

## 地域で食事を楽しむ！ 食の集まりに参加してみよう

地域に目を向けると、住民同士が食事の時間を共にするイベントや集まり、料理教室など、実は楽しく過ごせる場が開催されています。互いに誘い合って足を運んでみると、地域とのつながりを持つきっかけにもなり、面白いかもしれません。

### みんなで食べたらいっぱいね

共食には、「一緒に食べる」ことだけでなく、「何を作ろうか?」「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。家族や仲間と一緒にできることはこんなことがあります。

- ・どんな食事にしようかを考えること
- ・材料を揃えること(買い物、収穫など)
- ・料理を作ること(下ごしらえ、調理、盛り付けなど)
- ・配膳、食卓の準備、声かけをすること
- ・食べること
- ・後片付けをすること(食器を片付ける、洗う、廃棄、保存)
- ・感想を話したり、聞いたりすること(次の食事のために、おいしかったかなど)

### 子供食堂で孤食の子供を支援

孤食になりがちな子供への支援として、子供食堂という取組が広がっています。「ていーだこども食堂(沖縄県浦添市)」では、週に一度、地域の大人と子供と一緒に食事を作って食べる機会を提供しています。子供は、この場で共食の楽しさを味わ

えるほか、調理体験を通じて調理について学べると同時に、コミュニケーション能力を培うことにもつながっています。

