

たのしくたべようニュース

株式会社 少年写真新聞社
〒108-8624 東京都千代田区入船3-9-14(〒入船ビル)
<https://www.schoolpress.co.jp/>

★定期刊行物は終わる期間を予定しない刊行物です。年度が轉わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き継ぎニュースをご送付申し上げます。
※著作権法により、本紙の無断複写・転載は禁止されています。

子どもの頃から一緒に食べる機会を大切に

女子栄養大学 栄養学部 准教授 衛藤久美

共食とは

誰かと食事を共にすることを「共食(きょうしょく)」、逆に一人で食べることを「孤食(こしょく)」といいます。共食する相手は家族に限らず、友人や仲間、同僚、祖父母や親戚、地域の人々なども含まれます。また共食する場も家庭のほか、保育所や学校、職場、カフェやレストラン、子ども食堂など、さまざまな場があります。

共食することは大切だと聞いたことがある方、大切であると考えている方もいらっしゃるのではないかと思います。では、共食には、どのようなよいことがあるのでしょうか？

日本人を対象とした共食に関する研究論文62件を整理・分析した結果、誰かと共食をすること、あるいは孤食をしないことは、自分が健康だと感じていること、健康な食生活、規則正しい食生活、生活リズムと特に関連することがわかりました。これは、どの世代でも共通していました。共食は子どもだけに限らず、保護者世代や高齢者にとっても、よりよい健康や生活と関連する食行動です。

おとながいる共食といない共食

「平成27年度乳幼児栄養調査」の2～6歳対象調査結果によると、「家族そろって食べる」子どもは朝食24.1%、夕食48.0%、「おとなの家族の誰かと食べる」子どもは朝食50.2%、夕食46.2%でした。一方子どもだけで(一人も含む)食事をする子ども、朝食22.8%、夕食2.2%いました。

さらに朝食と夕食の共食状況の組み合わせによってグループをわけ、子どもの食事や健康を比較したところ、朝食も夕食も“おとな

がいる”食事をしている子どもは、“子どもだけの食事がある”子と比較して、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、果物を日常的に食べている子が多く、逆に甘い飲み物を毎日飲む子や、むし歯のある子が少ないことがわかりました。

食事の時間に、毎回、家族全員がそろうのは難しくても、少なくとも1人はおとなと一緒に子どもと食事をするのが、健康・食生活の観点から大切です。

子どもの頃の共食は将来にも影響

さらに、子どもの頃の共食を含むさまざまな食経験が、成人後の健康や食生活に影響することが、国内外の研究で報告されています。例えば、子ども(小学生)の頃「家では食事が楽しく心地よかった」人は、成人後にバランスのよい食事をしており、さらに現在の食事が楽しい、満足しているといった食に関連したQOL(生活の質)が高いということが示されています。

このように、子どもの頃の誰かと一緒に食べる経験や、誰かと一緒に食べることは楽しいと感じる経験が、その後の健康的な食生活や食に対する考え方にも影響します。

子どもの将来のために、家庭、保育所、幼稚園、地域などのさまざまな場で、さまざまな人と一緒に楽しく食べる経験を積み重ねていきましょう。

参考資料

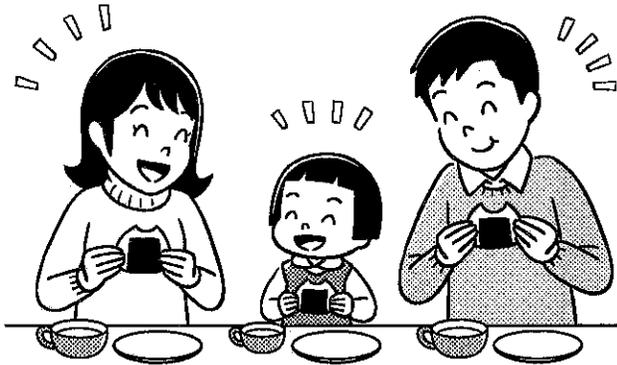
「農林水産省」食育ってどんないいことがあるの？

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/>

衛藤久美ほか「幼児がいる家庭における共食状況と健康状態及び食物摂取頻度との関連」『日本健康教育学会誌』30(3):218-229,2022
Ainuki,T et al. "Association of Enjoyable Childhood Mealtimes with Adult Eating Behaviors and Subjective Diet-related Quality of Life" *Journal of Nutrition Education and Behavior*; 45(3):274-278,2013

たのしくたべようニュース

一緒に食べる「共食」を大切に



家族や友だちなど、誰かと一緒に食事をするを「共食」といいます。家族で食事をすると、その日の子どもの状況を知ることができ、また、会話などを通して、家族関係や人間関係の形成に役立ちます。食事の時間が楽しく、安心感を感じるものとなるようにしてあげてください。

共食をするといいいことたくさん

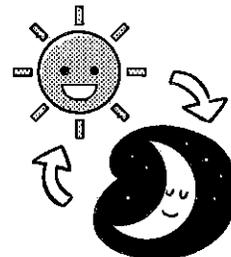
誰かと一緒に食事をするのは、いろいろなよい効果があります

自分を健康だと感じる人が多い



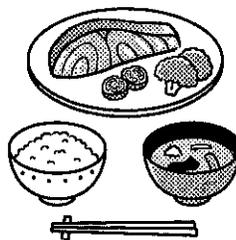
ストレスが少なく、心や体の調子がよいと感じている人が多いことが、子どもから高齢者までの研究でわかっています。

生活リズムがととのっている人が多い



共食する機会が多い人ほど、早起き早寝などの、生活リズムがととのっている傾向があります。

朝ごはんを食べる人が多い



食事やおやつの間隔が規則正しく、朝ごはんを欠かさず食べる人が多いことが報告されています。

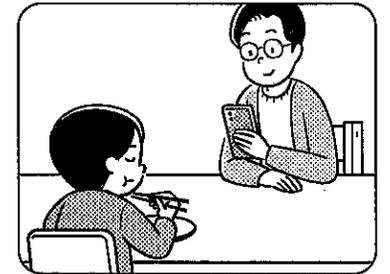
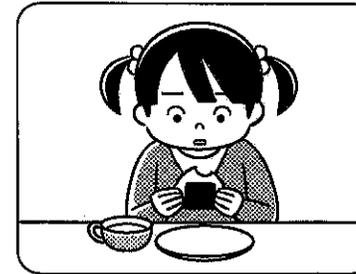
健康的な食生活をしている人が多い



野菜や果物などをよく食べ、さまざまな食品をバランスよくとる人が多いと報告されています。

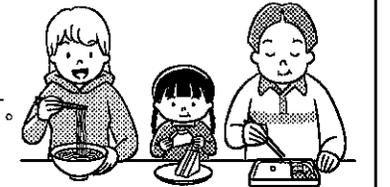
孤食することが多いと……

家族が同じ場所にいなくても別の行動をしている場合には、孤食に含まれます。一人で食事が多いと、食欲がわかなくなったり、食事が楽しいと感じなくなったり、食事内容が偏ってしまったりすることがあります。



いろいろな「こ」食

一人で食べる孤食以外にも、さまざまな「こ」食があります。それぞれの特徴を知って、食事を見直してみてください。



個食 それぞれが別々のものを食べるここと。

子食 子どもたちだけで食事をとること。

固食 同じものばかりを食べること。固定食。

粉食 パンやめんなどの粉からつくられたものばかり食べるここと。

濃食 外食などに多い、濃い味つけのものばかり食べるここと。

小食 食事の量が少ないここと。

忙しい時はできる範囲で共食

毎回の食事を、お子さんと一緒に食べられない時は、朝ごはんだけは一緒に食べる、休日だけは家族で食卓を囲むなど、無理のない範囲で工夫してみてください。

一緒に食事をするここと、食事の楽しさにつながります。



監修 女子栄養大学 栄養学部 准教授 衛藤久美先生

♡ [たのしくたべようニュース] de 食育 ♡

食育の指導に、ニュースをご活用ください。



《今月号のポイント》

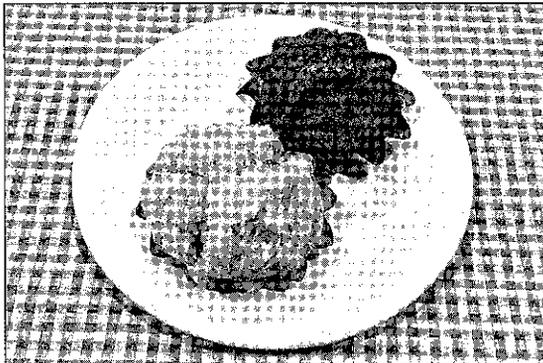
食事は、みんなで食べることが大切という
ことを伝える時にご活用ください。

お・は・な・し

①を指して) 保育園(幼稚園)では、みんな
で同じテーブルに座って、「いただきます」
をしてから一緒にごはんを食べますね。お友
だちや先生とお話をしたり、笑ったりなが
ら、楽しく食事の時間を過ごします。みんな
で一緒に食べると、ひとりで食べるよりも、
ごはんの時間が楽しくなります。

おうちでも、家族と一緒にごはんを食べる
ことはとても大切です。食事の時に、今日、
何をして遊んだのか、友だちとどんな話をし
たのかを、家族に話してみましよう。

おやつにぴったり 野菜の蒸しパン



材料(約4~6個分)

- にんじん.....40g
- ほうれんそう.....60g
- ★ 小麦粉.....100g
- ★ 砂糖.....50g
- ★ ベーキングパウダー...小さじ1
- 油..... 大さじ1と2/3
- 牛乳(または豆乳).... 70mL

つくり方

- ①にんじんとほうれんそうは大きめに切り、それぞれ
がやわらかくなるまでゆでてつぶし、ペースト状に
します。
- ②★をボールにふるい入れ、油と牛乳を加えてよく混
ぜ、半量にわけます。片方ににんじん、もう片方に
ほうれんそうを加えて、さっくりとゴムべらで混ぜ
ます。
- ③アルミカップに②を均等に流し入れて、蒸し器に入
れて、強火で18~20分蒸します。

おやつで
野菜がとれるね

