

南中食育新聞 4月号

大事にしよう! 誰かと一緒に食事をする事

日本人と食事の関わりを調べてみると、神事とつながりのあることが多いことを知っていますか。

たとえば、映画『君の名は。』では、“むすび”というテーマで、食べ物は神様と人の体をつなぐ“むすび”として表現されました。女性主人公の三葉が作った「口噛み酒」を男性主人公の滝くんが半分飲んで、三葉と滝が時をさかのぼって入れ替わるシーンがあります。ほかに、ひとりで食べる食事を「孤食（こしょく）」、誰かと一緒にご飯を食べることを「共食（きょうしょく）」といいます。この言葉のルーツには、神様へのお供え物を分けてみんなで共に食べるという意味があるそうです。

誰かと一緒に食事をする事や、孤食＝ひとり食べをしないことと、私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか。じつは、これらを研究した科学的根拠（エビデンス）は、今、たくさん集まってきています。今回は、日本人を対象とした研究からわかったことを4つご紹介します。

一緒に食べると こんないいこと...

『食育ってどんないいことがあるの？エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～統合版』（農林水産省、2019）をもとに作成。

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



① 「自分が健康だ」と感じていることと関係しています

- ・小学生を対象とした研究では、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ことが報告されています。
- ・中学生を対象とした研究では、心の健康状態がよいことが報告されています。



② 健康な食生活と関係しています

- ・中学生や高齢者を対象とした研究では、多様な食品を食べていることが報告されています。



③ 規則正しい食生活と関係しています

- ・小学生、中学生から高齢者を対象とした研究では、朝食欠食が少ないことが報告されています。



④ 生活リズムと関係しています

- ・起床時間や就寝時間が早いことが報告されています。



あなたは週に何回「共食」をしていますか？給食を食べるときには、みんなと一緒に仲良く食べることができていますか？

国の食育推進会議が定めた「第3次食育推進基本計画」では、「朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数」を「週に11回以上（計画作成時は9.7回）」にする目標を立てています。

誰かと一緒に食事をするときには、相手を思いやったり食べたり、意見を交換したり、話を聞いて笑ったりしますよね。反対に、一人で食事をしているときには、笑うことはありませんし、食べる時間もついつい早くなってしまいがち…。

「共食」は、食べ物を分け合う気持ちが生まれ、シェアする心が育ちます。日本には昔から「同じ釜の飯を食べた仲」というように、共食によって、人と人との絆を強くしてきた文化もあります。

食事には体に必要な栄養素を補給すること以外にも、大切なことがある。さあ、1日のスタートである朝ごはんから、「共食」を意識してみませんか。

