

# 食事を楽しみましょう

1 みんなで楽しく  
食べよう



近年、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても家族がそれぞれのものを食べる「個食」ばかりになっていませんか？



## 共食のメリット

<p>コミュニケーション の場になる</p>	<p>料理の関心 が高まる</p>
<p>食事のマナーを 知る機会になる</p>	<p>楽しく おいしい食事に</p>

## 01 “共食(きょうしょく)”

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べること。  
※家族だけでなく、友人等も含む



## 02 美味しく食べるために…

### 食卓を楽しむ工夫

盛り付けや配置を工夫すればより食事が楽しくなり、食文化に関する知識が増えれば食事の楽しみがいっそう深まります！

### 食事づくりに参加

自分で献立を考え、食材を買い、調理してみると食事の楽しみはいっそう広がります！

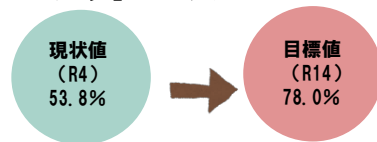


## 03 第4次いわき市食育推進計画の成果指標

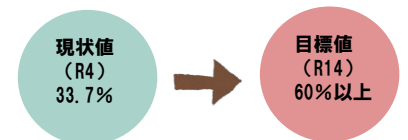
“ゴケッコ”の  
「ニワトリ症候群」に注意!?

- 「孤食」ひとりで食べる
- 「欠食」食事を抜く
- 「個食」家族が個々がうものを食べる
- 「固食」同じ好きなものばかり食べる

### 01. “朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数”



### 02. “地域等で共食している者の割合”



出典：私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画  
みんなの食生活ガイド

発行元：いわき市保健所地域保健課  
発行日：2025年2月19日