

# 誰かと一緒に食べていますか？

誰かと一緒に食事をするを「共食（きょうしょく）」といいます。共食は、精神面の安定に加え、生活や食事の質を向上させるなど、多岐にわたる効果をもたらすと考えられています。

※“誰かと一緒に食事をする”の“誰か”には家族全員、家族の一部（親など）、友人、親戚などが含まれます。



久留米市イメージキャラクター

くるっば

## 共食をするとどんないいことがあるの？



共食が多い人や孤食（ひとり食べ）が少ない人は、そうでない人と比較して…

身体も心も  
健康に



起床時間や  
就寝時間が早く、  
睡眠時間が長い



健康的で  
バランスのよい  
食事を食べている



朝食欠食が  
少なく、  
規則正しい  
生活に



**引用** 農林水産省：「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  
わかったこと～統合版