

## ② 誰かと一緒に食べていますか？

食べている人は…

- ◎ 心身が「健康である」の割合が高かった（昼）
- ◎ 現在の食生活に「満足」している割合が高かった（朝・昼・夕）
- ◎ 食事時間を「楽しい」と感じる割合が高かった（朝・昼・夕）
- ◎ 栄養成分の表示を参考にしている 割合が高かった（朝）

出典：令和元年度大学生の食に関する実態・意識調査（群馬県）

きょうしよく

### 共食とは？

- 家族だけでなく、友人や地域の人など  
“だれかといっしょに食べること”が「共食」
- 食べるだけでなく、一緒に買物をする  
一緒に献立を考え、料理を作る  
一緒にレストランに行く  
……これらも「共食」の場
- 家族や友人、地域の人と語りながら食事を囲む  
「共食」の場は、身体も心も豊かにしてくれます。



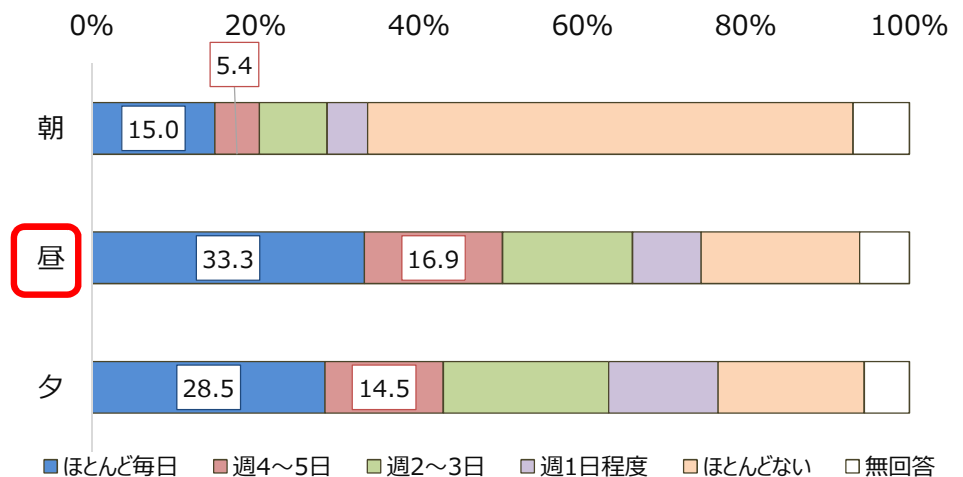
### 調査結果から



▶ 共食を「ほとんど毎日」している割合が高かった食事は昼食で約3人に1人でした。



### 家族や友人と一緒に食事をする頻度



誰かと食べることは、欠食を減らしバランスのよい食事につながる！