

# 家族と一緒に食事をしていますか？

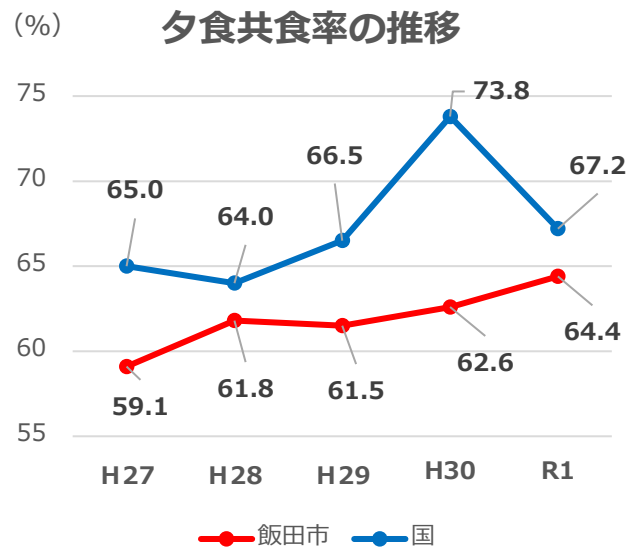
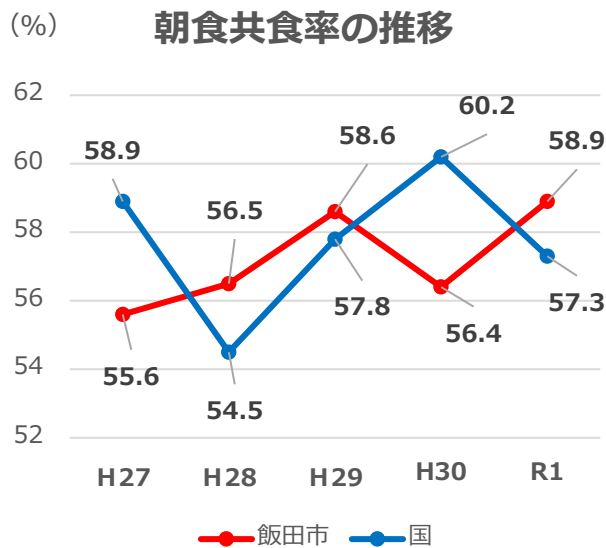
～共食率を見てみよう～

きょうしやく

共食とは、家族あるいは地域の方、友だちと一緒に楽しく食事することです。

## どれくらい家族と一緒に食事をしていますか？

飯田市で毎年行っている「市民の意識に関する基礎世論調査」と国で行っている「食育に関する意識調査」において、朝食・夕食を「家族とほとんど毎日一緒に食事をする」とご回答いただいた結果を比較しました。



## 共食にはどのような良さがあるの？

生活との関係について、多くの調査結果が報告されています。

### 生活リズムが整います

- ・早寝早起きの人が多い
- ・朝食欠食が少ない



### 心の状態を 良好に保ちます

- ・ストレスがない人が多い
- ・自分が「健康だ」と感じる人が多い



### バランスよく 食べることができます

- ・「主食・主菜・副菜」をそろえて食べている人が多い



出典：飯田市：市民の意識に関する基礎世論調査  
農林水産省：食育に関する意識調査