

栄養だより



誰かと一緒に食べていますか？



誰かと一緒に食事することを、「共食(きょうしょく)」と言います。

共食することや、一人で食べる「孤食」をしない人は、次のようなメリットがあると研究で報告されています。

共食のメリット

こども

- ・偏食を防ぎ、バランスよく食べることができる
- ・朝の疲労感や体の不調が少ない
- ・食事のマナーを身につける
- ・コミュニケーション力を育む



成人・高齢者

- ・バランスよく食べることで、健康維持につながる
- ・ストレスが少ない
- ・うつになりにくい
- ・フレイル予防になる



コロナ禍でも、共食を取り入れるために… 大皿は避け、あらかじめ料理は個々に盛り付けましょう。グラスの回し飲みも避けましょう。また、屋外空間で気持ちよく食べることもおすすめです。

避けたい7つの「こ食」

粉食

パン、麺類など粉から作られたものばかり食べる

個食

複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う

孤食

一人で食べる

子食

子どもだけで食べる

固食

同じものばかり食べる

濃食

濃い味付けのものばかり食べる

小食

ダイエットのために必要以上に食事を制限すること

引用 厚生労働省(新しい生活様式下での共食への意識・食育ってどんなにいいことがあるの?・保育所における食事の提供ガイドライン)より

野菜バリバリ!

新たまねぎとしらす干しのサラダ

作り方

- ①たまねぎは薄切りにする。みつ葉は3cm長さくらいに切り、さっと湯がくか電子レンジで加熱する(好みで生のままでもよい)。
- ②トマトは1cm角くらいに切り、ポン酢しょうゆ・砂糖・サラダ油(好みの油)と混ぜ合わせる。
- ③ボウルに①としらす干し、②を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

材料(2人分)	めやす	分量
新玉ねぎ	1/2個	100g
みつ葉	1/2袋	15g
しらす干し	大さじ2	12g
トマト	1/4個	50g
ポン酢しょうゆ	大さじ2	36g
砂糖	小さじ1	3g
サラダ油	大さじ1/2	6g

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	77kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	3.2g
炭水化物	9.2g
食塩相当量	1.6g
野菜使用量	82.5g

野菜は1日5皿食べよう!



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成