

どの
ように
食べる？

仲間と一緒に！よくかんで！

家族や仲間と一緒にゆっくり楽しみながら食べましょう。

心に残る楽しいひと時を大切に！

共食（きょうしょく）とは、家族や仲間と一緒に食卓を囲んで、共に食べることです

共食のメリット



- ・食事がおいしく楽しく感じられる
- ・コミュニケーションが増える
- ・食や生活に関する基礎を伝え習得する機会となる
- ・一人暮らしでも誰かと共食をする頻度が高い高齢者ほど色々な食品を食べている

共食の機会を大切にしましょう！

参考：第4次食育推進基本計画
農林水産省パンフレット 共食をするとどんないいことがあるのかな

成長や健康につながる「食べ方」

「噛ミング30（カミングサンマル）」とは
ひとくち30回以上かむことを目標として作成された
キャッチフレーズです

よくかんで食べて生涯健康に！



小児期は歯と口の機能の発達状況に応じた食品や調理法にし、かむ習慣をつけることが大切です。その習慣が、成人期の生活習慣病予防、さらに高齢期の口腔機能の維持や機能減退による誤嚥・窒息の予防につながっていきます

参考：「歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書「歯と口の健康と食育～噛ミング30（カミングサンマル）を目指して～」