

あなた自身の「共食マップ」 - だれとどこで共食できますか -

地域には多くの「共食」の場があります。あなた自身の「共食」のチャンスを積極的に増やすために、あなた自身の「共食マップ」の表を書いてみましょう！



	どこで(する場所)				
	自宅 友人の家 (○△さん) (△□さん) (△△さん)	地域の公共施設 (○○公民館) (△△集会所) (保健センター)	医療・保健 福祉施設 (○○老人施設) (△△病院) (○△ホーム)	食堂・喫茶店 レストラン (□□食堂) (レストラン) (○△屋)	他 (□○スーパー) (△○農場) (☆小学校)
近所・地域の人	お茶飲み	いきいきサロン 老人クラブ料理講習会			買物
趣味のサークルの友人		手芸教室で昼食		食事会 (お楽しみ会)	
仕事 ボランティア活動の仲間	お茶飲み (ボランティアの準備)	ミニデイサービスで 昼食(仕出し弁当)	ボランティア活動 (子どもと高齢者のふれあいおやつづくり)	食事会 (活動反省会)	農業体験 (米作り・野菜栽培) 郷土料理教室 (中学生とお焼き作り)
他 (不特定の人) (小中学生)		公民館夏祭り	福祉施設イベント		放課後子ども教室 で交流会 (おつきりこみの話)

記入者名:

記入日: 年 月

	どこで(する場所)				
	自宅 友人の家 () () ()	地域の公共施設 () () ()	医療・保健 福祉施設 () () ()	食堂・喫茶店 レストラン () () ()	他 () () ()
近所・地域の人					
趣味のサークルの友人					
仕事 ボランティア活動の仲間					
他 () () ()					

ぐんま食育こころプラン 「食」による高齢者の元気と絆づくり支援

元気の源 共食のすすめ

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」も「共食」です。
- また、「共食」は、**食事を食べるだけでなく**、食事と一緒に準備すること、食事に必要な情報を学び、交換し合うこと、「共“食行動”」も「共食」です。
- 「だれかといっしょに食べること」「共食」には「元気の源」となる不思議な力が潜んでいます。
- 高齢者には、自分の人生で体験してきた**食の歴史や経験を次の世代に伝承**していく責任があります。伝承方法として、誰にでもできる一番簡単な方法は、**次の世代と「共食」**することです。

「共食のすすめ」5つのポイント

ポイント1 チャンス

だれかといっしょに食べる・食事の準備をする・健康づくりについて学ぶチャンスを増やしましょう！

友人、仕事や趣味の仲間といっしょに食べるほか、地域のイベントにも共食のチャンスはたくさんあります。



ポイント2 おしゃべり

共食の多い人は「食事がとてもおいしい」「とても楽しい」「とても待ち遠しい」といいます。それは、おしゃべりが食事の最高の調味料になっているからです！

人とのコミュニケーションが食事をおいしく楽しいものにしてくれ、人間関係を良好にします。



ポイント3 栄養バランス

共食の多い人は、少ない人に比べ、食事の栄養バランスが良好で、不足しがちな栄養素もしっかり食べています。

共食をすると「主食・主菜・副菜」がそろわることが多くなります。また、ひとりの食事よりもおかずの味がひろがります。栄養面でも味の面でも格段に良くなります。



ポイント4 伝える

共食は心身の健康を良好にするだけでなく、次世代に自らの知恵や技法や食の大切さを伝える重要な役割を担っています。

家庭だけでは次世代へ伝えきれない地域の食文化や伝統的な行事食・郷土料理などがたくさんあります。高齢者と次世代との共食は、地域を支える力となり、地域の活性化につながります。

ポイント5 食環境づくり

地域で共食をすすめるための積極的な食環境づくりが必要です。レストランや食堂などの飲食店は、高齢者の共食を支える大きな担い手のひとつです。

高齢者が利用しやすい気配り(メニュー、量、味などの食べやすさ)があるとうれしいです。また、高齢者の出会いの場、溜まり場と思える親しみが持てる雰囲気のある飲食店が増えるよう、地域の食環境づくりもすすめてほしいです。



毎月19日は「いただきますの日」

家族や友人、地域の人と語り合いながら、食事を囲む「共食」の場は、身体も心も豊かにしてくれます。時には、一緒に買物したり、献立を考えたり、料理を作ったり、レストランに行ったり……。これらも「共食」の場です。毎月19日は、地域に暮らすいろいろな人と、いろいろな場所で、「共食」の大切さについて、語り合ってみませんか？



