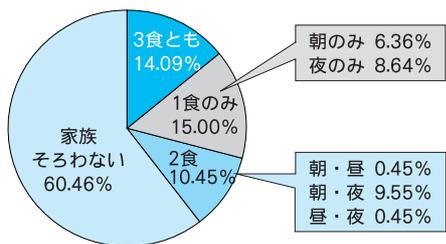


北村の食卓の傾向は

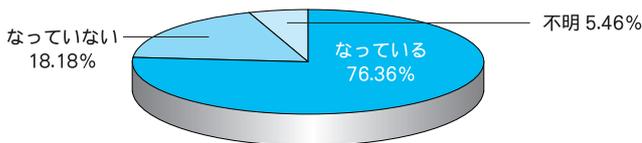
家族いっしょに食事が摂れていますか？

(平成15年 いきいきびれっじアンケート調査から)

1. 家族といっしょに食事していますか？



2. 食事が団らんのひとときになっていますか？



3. しょしょに食事が摂れていない理由は？

- ・時間があわない
- ・食事の内容があわない
- ・お年寄りや早めにとる
- ・外食や弁当が多い
- ・朝、家族が起きてこない
- ・子どもが朝食を抜くから

食事を楽しみましよう

会話がはずむ
明るい食卓

「食べる」という言葉は、「生きる」ということと同じですが、皆さんは普段意識されているでしょうか？

食事を味わっておいしく食べることは、身体的にも精神的にも非常に大切なことです。家族みんながそろった食卓は、団らんの場として欠かせない

ばかりか、家族の健康状態を互いに確認できる場でもあります。たいていの人が経験しているように、家族または気のおけない仲間と一緒に語りながら楽しい食事をすれば、ひとりで食べるよりもおいしく、充実した気分です。食事を楽しむことができるでしょう。「ここ」と「からだ」に美味しい食事を味わって食べるのが、大切です。

みんなで食べるから 食事は「おいしい」

近年、核家族化やライフスタイルの多様化などによって家族みんなが集って食事をする「団らん」の機会が減り、食生活も多様化しています。

家族とともに食卓を囲まない「孤食」や、同じ食卓に集っていても、家族がそれぞれ別々のものを食べるといった「個食」などが増え、家族そろって生活のリズムを共有することが難しくなっているようです。とくに、一人暮らしの若者では、外食や加工食品などを利用することが多く、栄養摂取が偏ったり、食事時間が不規則になりがちです。

また、独居のお年寄りの場合は、一人では食欲が出ないことや、食材の入手や調理がおっくうになり、食が細くなるために健康を損なうこともあります。

食卓は家族の大切な コミュニケーションの場

子どもが家族と朝食をともにする割合が年々減少しており、約三割の子が一人だ



けで朝食をとっているという調査結果もあります。「孤食」は栄養素摂取の偏りが心配されるだけでなく、「欠食」を招く要因の一つです。朝食の欠食率も増えている一方、夕食の場合も家族がそろって食卓を囲む機会が減少しています。アンケートによれば、「お父さんと一緒に食事を食べたい」が8割以上あり、理由としては、「楽しい」「その日の出来事など話したい」「話がはずむから」という答えが多いことから、子ども

ちが家族とのコミュニケーションを望んでいるということが分ります。

このように、家族みんなで食卓を囲むことの大切さが分っていただけででしょうか？ そのためには、子どもの頃から、買い物や食事づくり、そして後片付けに至るまで体験させることにより、食生活に関する知識や技術を自然に身につけさせて食事の楽しみを理解させていくことが必要です。