

みんなで一緒にご飯を食べよう！

<共食って？>

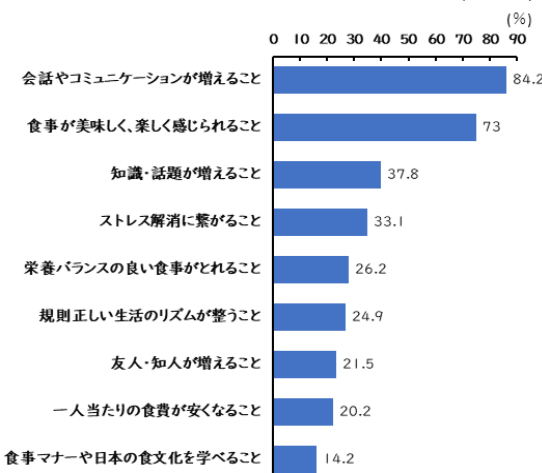
家族や友人等と一緒に食事をとることを「共食」と言います。また、食べるだけでなく、一緒に食事を作ったり、会話することも含めて共食です。近年、ライフスタイルの多様化等により、家族そろって食事をする機会が減り、一人で食事をする「孤食」が増えています。共食の重要性を再認識し、積極的に共食の機会をとってみてください！



<共食のメリットとは？>

共食のメリットについて、国が世論調査を行ったところ、以下のような結果となりました。

(複数回答)



①社会的なつながりの強化

家族や友人等とのコミュニケーションを深める重要な機会となります。子供にとっては、食事マナーや食文化を学ぶ良い機会にもなり、食事の準備や後片付けを家族で分担することで、協力の精神を育むことができます。

②精神的な健康にも好影響

家族や友人と一緒に食事をすることで、食事が美味しく、楽しく感じられます。また、ストレスの軽減や心の安定が図れます。孤食が多い高齢者は、うつ傾向の者が多いと報告されています。

③健康的な食生活の促進

子どもでは栄養バランスのよい食事をとる機会が増えます。野菜や果物の摂取が増え、インスタント食品やファストフードの摂取が減る傾向にあります。また、規則正しい生活のリズムが整う助けとなり、肥満や生活習慣病の予防につながると考えられます。

④食文化の継承

地域や家庭で受け継がれてきた郷土料理や伝統料理等を、次世代に継承する機会にもなります。

「食生活に関する世論調査(令和2年)」内閣府をもとに作成

教えて！

香福茸のクリームパスタ ～香福茸で幸せに

ふくいの
食育リーダー

材料(約4人分)

・香福茸	100g
・ベーコン	30g
・豆乳	300cc
・アスパラガス	2本
・パスタ	160g
・にんにく	1/2片
・オリーブオイル	大さじ2
・きざみ昆布	少々
・味噌	小さじ1/2
・塩こしょう	適量
※水	適量

- 香福茸はスライスし、豆乳に浸す。
- にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm長さに切り、アスパラガスは斜めに薄くスライスする。
- お湯を沸かし、沸騰したら塩とパスタを入れて茹でる
- オリーブオイルとにんにくを入れて熱し、ベーコンと香福茸を炒める。浸したときに使った豆乳、きざみ昆布を入れ、弱火にし味噌を加える。※味が濃い場合は水を適量加える。
- 茹でたパスタと合わせ、塩こしょうで味を整える。



(ふくいの食育リーダー 姉崎 裕美子)

福井の食の魅力を発信！

「美食福井」代表食材

香福茸

紹介ページ



「香福茸」は、原木栽培しいたけの最高級ブランドで、直径8cm以上、厚み3cm以上といった厳しい条件をクリアしたものが選ばれます。とても大きく肉厚でジューシーな食感を楽しめます。また、うまみ物質の1つであるグルタミン酸を、他品種のしいたけの約2倍含んでいるなど、栄養満点です。そのまま焼くのももちろんのこと、薄くスライスしてしゃぶしゃぶでいただく食べ方もおすすめです。