

いつまでも
若々しく!



健康都市
富士宮

「食卓の日」のすすめ

富士宮市では、毎月第3日曜日を「食卓の日」と定め

共食（きょうしょく）を推進しています

共食
とは？

- 家族、友人や知人など“だれかといっしょに食べること”
- 食事を一緒に準備することや食の情報交換など「共“食行動”」も共食

共食の
いいところ

- 料理は脳を使うので認知症予防につながる
- 社会とのつながりが持つ心の安定が保てる
- 低栄養による体の不調を防ぐことができる

低栄養
とは？

- 体を維持する栄養が行き届いていない栄養失調のこと
- 免疫力が低下し感染症にかかりやすくなったり、転倒・骨折しやすくなる
- 「時々むせる」「かめない食品が増えた」などは危険信号

一緒に食べるとおいしさも違います。共食の頻度が高い高齢者は低い人に比べて食事内容が良好で、生活も充実し意欲的な人が多いといわれています。共に食卓を囲み、いろいろな情報交換を行って笑顔あふれる食事を楽しみましょう！

一緒だと
食がすすむね！



家族や仲間と一緒にできること

やってみたいことにチェックしてみましょう

- どんないし事にしようかを考える
- 材料をそろえる（買い物、収穫など）
- 料理を作る（下ごしらえ、調理、盛り付けなど）
- 配膳、食卓の準備、声かけをする
- 食べる
- 後片付けをする（食器片づけ、洗う、廃棄など）
- おいしかったなどの感想を言い合う