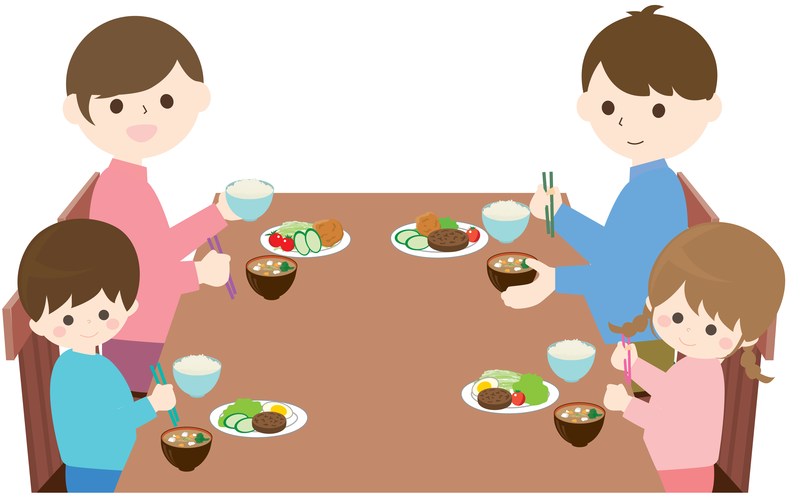
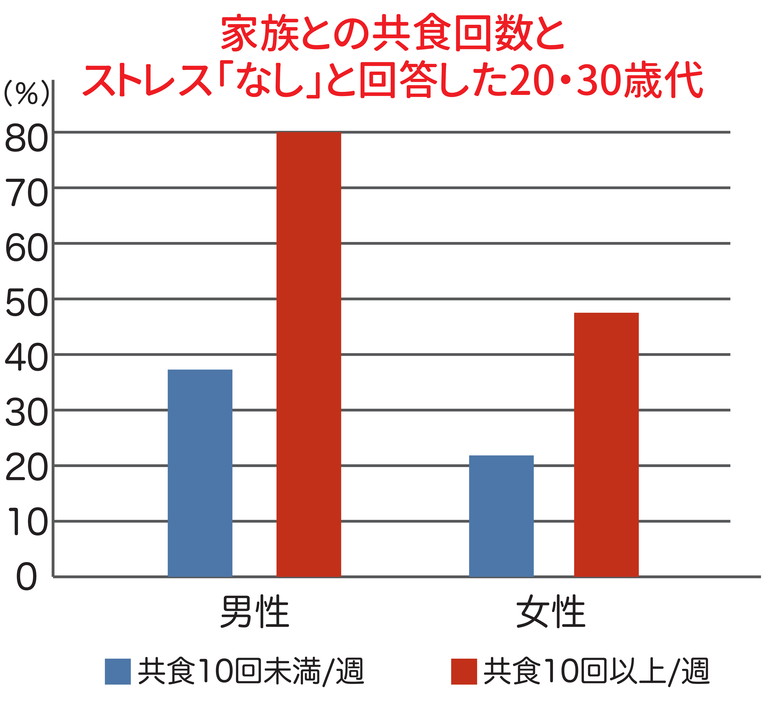
共食でストレス軽減♪

コロナ禍で、自宅で食事を食べる回数が増え、
家族と一緒に食事をする「共食」が増えています。
共食は、楽しく美味しく食べられるだけでなく
さまざまなメリットがあります。



例えば、共食回数の多い人は、ストレス「なし」の
人が多いことが報告されています。



おうち時間が増えた今だからこそ
共食の機会を増やし、
豊かで健康的な食生活を送りましょう。

参考：農林水産省「食育に関する意識調査（令和2年度）」
農林水産省「共食をするとどんないいことがあるの？」

© 2021 シダックス栄養士会
ヘルシーメモ N0.2111