

いっしょに食べると
おいしい=共食

多世代交流食堂

元気になる家庭料理

子育て中の親子の
方でも

介護やケアの
息ぬきに

どなたでもどうぞ

限定15食

メニューは当日までのお楽しみ♪

大人 300円

子ども100円

※18歳未満



※アレルギー対応はしていません

毎月第2と第4の土曜日
夕方5時〜6時半

変更の場合もあります

お楽しみランチ(600円)

毎月第1と第3の土曜日(12時~)開催



参加申込

①電話：042-749-8527 ※前日13時までにご連絡ください

②Mail:QRコード



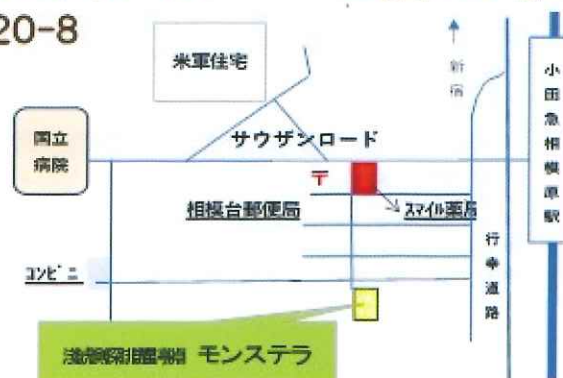
ケアラズカフェ モンステラ

相模原市南区相模台2-20-8

☎042-749-8527

「ヤングケアラー」「ダブルケアラー」の居場所づくり
神奈川県ケアラー居場所づくり支援事業

政治・宗教・選挙活動・営利を目的とするものではありません



共食をすることは、

自分が健康だと感じていることと関係しています

共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しているという研究結果が複数報告されています。

共食をするとこんないいこと

共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…

- ① 小学生を対象とした研究では、朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています*1。
- ② 中学生を対象とした研究では、心の健康状態がよいことが報告されています*2。
- ③ 成人や高齢者を対象とした研究では、ストレスがなかったり、自分が健康だと感じていることが報告されています*3。また、孤食が多い高齢者は、うつ傾向の者が多いことも報告されています*4。



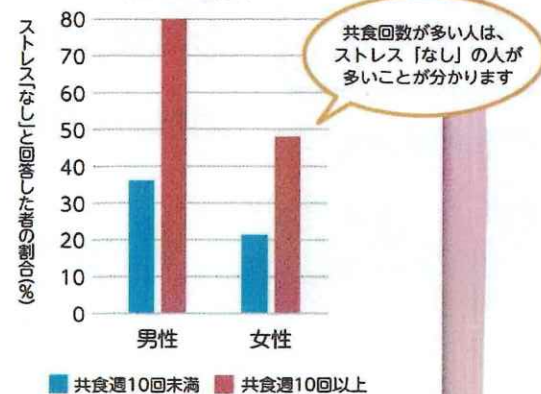
研究ノート

～共食をする回数が多い人はストレスがない人が多い!?～

誰を調べたの？	大阪府S市に在住する20歳以上の市民935人を対象としました。
何を調べたの？	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食頻度(回数)とストレスの有無との関連を検討しました。
何が分かったの？	朝食と夕食の共食回数の合計が週10回以上の20・30歳代女性は、週10回未満の者に比べて、ストレス「なし」の者が多い結果でした。

赤利 吉弘ら,成人における年代別・性別の共食頻度と生活習慣,社会参加および精神的健康状態との関連,栄養学雑誌,2015,73(6),p.243-252[論文番号50](表3よりグラフを作成)

家族との共食回数とストレスの関連
(20・30歳代)



*1 論文番号(共食):12,17,18,23

*2 論文番号(共食):26,27,36

*3 論文番号(共食):4,50,55,61,62

*4 論文番号(共食):55,59

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiiku/evidence/index.html>