

ウェルネス通信

令和8年
2月号

まだまだ寒い日が続きますが、来月はいよいよ年度末。仕事の異動やお子さんの卒園・卒業など、新しい生活を迎える準備が始まる季節です。この節目に、新年度に向けて、日々の食事や生活習慣を少し見直してみませんか。毎月19日は「食育の日」。“誰かと一緒に食事をすること”を意識して、心も体もほっとあたたまる時間をつくってみましょう！

共食(きょうしょく)ってなに？

きょうしょく とも た
共食 とは “共” に “食” べるという字のとおり “誰かと一緒に食事をすること”

“誰か”には

家族全員、家族の一部（親、兄弟姉妹）、親戚、友人、職場の同僚などが含まれます。

共食をするとどんないいことがあるの？

心の健康

人とのコミュニケーションが、食事をおいしく楽しいものにしてくれます。

会話は、食事の最高の調味料！



栄養バランス

ひとりの食事よりも料理のバリエーションが増え、多様な食品をとることができます。また、主食・主菜・副菜がそろうことが多くなります。



大切にしたいのは…

食事中の会話を通した気持ちの共有・共感

会話のキャッチボールで心のコミュニケーション

食への関心

食事の準備や料理をすること、食べているものなどへの関心が高まり、食べる意欲につながります。



伝える

食事のマナーを身につけ、協調性や社会性を養う大切な場となります。

また、多世代が一緒に食事をすることで、地域の食文化や郷土料理などを伝えることができます。



まずはできるところから

- 誰かと一緒に「いただきます」をしてみる
- 食卓で今日の出来事を話してみる
- 家族のいる時間に、一品だけでも一緒に食べてみる
- 職場の同僚や友人を誘ってみる

いただきます！

おいしいね

今日ね…



「食べようまえばし」レシピ集より 秋～冬が旬のれんこんを使った副菜をご紹介 //

れんこんと桜えびの塩きんぴら

【材料】4人分

れんこん	100 g
にんじん	80 g
枝豆（さやなし）	100 g
桜えび	5 g
ごま油	小さじ1
A 〔 塩 酒	小さじ1/6 大さじ1



桜えびをすることで、
塩気が少なくとも
満足感のある一品に！

【作り方】

- ①れんこんは皮をむいて薄いいちらう切りにし、水につけてアクを抜く。
にんじんはいちらう切りにする。
枝豆は茹でてさやから出しておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、①の水気をきったれんこんとにんじんを炒める。
- ③枝豆、桜えびとⒶを加え、汁けがなくなるまで炒める。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
69kcal	4.4 g	2.7 g	8.1 g	0.4 g



「食べようまえばし」
レシピ集はこちら↑

まえばし健康づくり協力店を知っていますか？

まえばし健康づくり協力店とは健康メニューと健康サービスに主体的に取り組み、市民が適切な食生活を実践できるよう健康づくりの応援をするお店です。

バランスメニューと食塩ひかえめメニューを提供していたり、味付けの調整やごはんの量の調整などのサービスを提供しているお店が登録されています。ぜひご利用ください♪

健康メニューの例



オムライスセット



おきりこみ

詳細はこちら ⇒



毎月19日は「食育の日」です

食は、私たちが生きていくうえで欠かせないものであり、生涯にわたって健全な心とからだを培い、豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものです。家族、友人、地域と一緒に食育に取り組んでいきましょう！

《問い合わせ先》

前橋市健康部保健所 健康増進課 食育推進係

前橋市朝日町3-36-17 (前橋市保健センター内)

TEL: 027-220-5783

FAX: 027-223-8849

