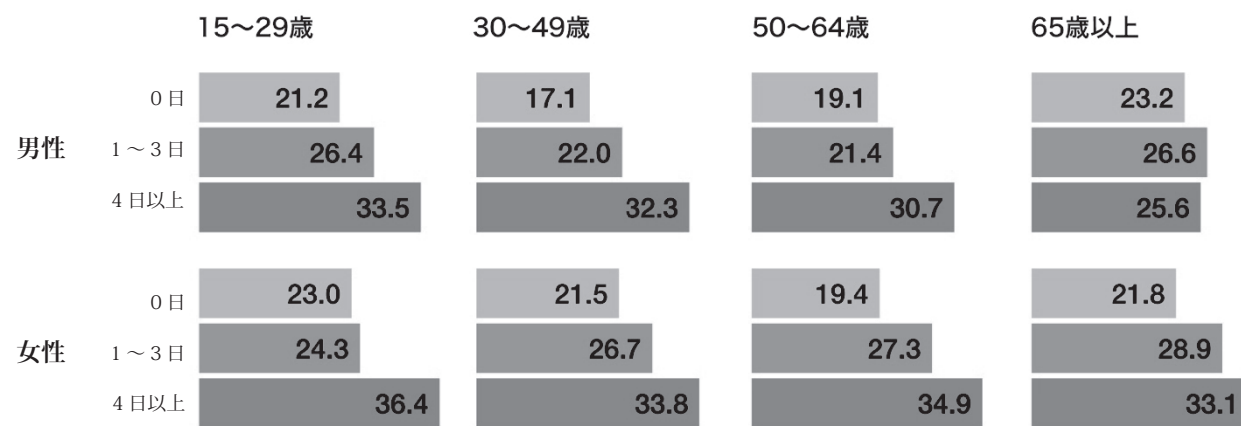


次のグラフは、家族や友人と定期的に食事をする「共食」に関する調査結果である。このグラフから読み取れることと、それらを踏まえて、食事に
よって「ウェルビーイングを推進することについて、あなたの考えを八〇〇字で書きなさい。

図 1. Well-being 実感指数（誰かと一緒に夕食を食べた日数、性別、年齢別）
Well-being 実感指数の平均スコア



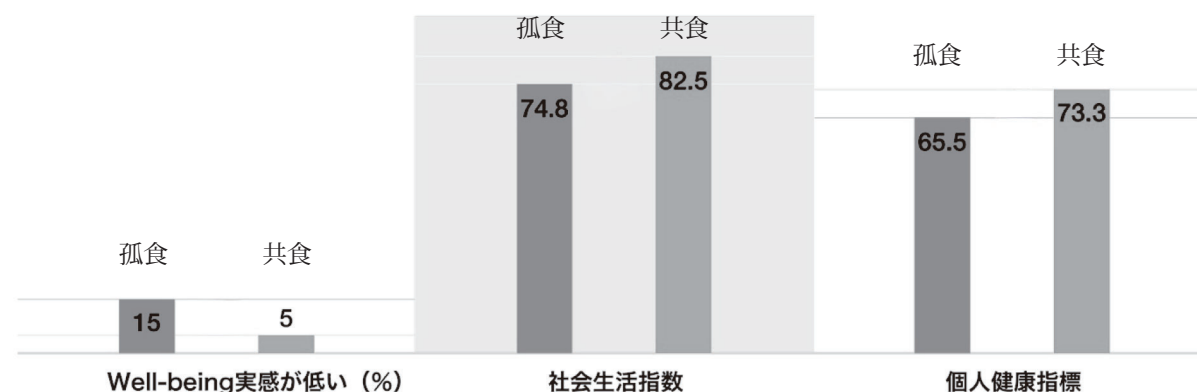
注：Well-being 実感指数は、0 ～ 100 の間のスコアとなります。値が高いほど、特定のグループ内で、より多くの人々が人生の評価において「Well-being 実感が高い」と分類されたことを示しています。

出典：味の素グループ / ギャラップ 2022

図 2. 孤食と共食の違い：生活評価、社会的つながりの感じ方、身体的健康に対する評価

高所得国に居住する回答者における社会生活指数と個人健康指数について「Well-being 実感が低い」に分類された割合、およびグループ別の平均スコア

- 孤食：一人暮らしで、知人と昼食や夕食を食べなかった
- 共食：過去7日間に少なくとも1回、知人と食事をした



注：過去 7 日間に知人と一緒に昼食や夕食を食べなかったが、一人暮らしをしていないとした回答者は、この分析から除外しました。

注：社会生活指数は 0 ～ 100 のスケールを用いています。スコアが高いほど、社会的なサポート体制が整っており、地域社会で友人を作る機会があるとより多くの人を感じています。

出典：味の素グループ / ギャラップ 2022

図 1、図 2 とともに「Wellbeing Through Cooking [日本語版・要約]」(<https://www.ajinomoto.co.jp/company/jp/sustainability/wtc/>) より作図