



# 食育ひろば



あけましておめでとうございます。

今年も健康で過ごせるように、バランスのよい食生活を心がけていきましょう！

「いつ 何を 誰と どれだけ食べるのか」ということは、今だけでなく、大人になってからの健康にも大きくかかわります。今回は、気をつけたい「こ食」について考えてみましょう。

## 6つの「こ食」を避けて正しい食習慣を

### ●6つの「こ食」とは？

#### 孤食（子食）



家族が不在の食卓で、ひとりだけで食べること。  
（または子どもだけで食べること）  
好き嫌いを注意してくれる人がいないので、好きなものばかり食べる傾向になり、栄養が偏るだけでなく、コミュニケーションも不足しがちになる。

#### 個食

家族それぞれが、自分の好きなものを食べること。  
（バラバラ食）  
好きなものだけ食べるので、栄養が偏り、好き嫌いを増やすことになる。また、協調性のない性格になりがち。



#### 小食



いつも食欲がなく、少しの量しか食べないこと。  
小食が続くと、発育に必要な栄養が足りなくなり、気が続かず、無気力になってしまう。

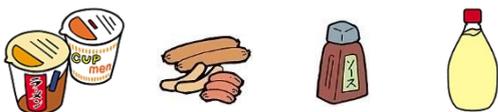
#### 固食



自分の好きな決まったものしか食べないこと。  
栄養が偏り、肥満・生活習慣病を引き起こす原因になる。

#### 濃食

加工食品やたっぷりソースのかかったものなど濃い味付けのものを好んで食べること。  
塩分や糖分が多く、味覚そのものも鈍ってしまう。また、カロリー過多で肥満につながりやすい。



#### 粉食

パンやピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べること。米食と比べてカロリーも高く、おかずも脂肪分などが多くなり、栄養も偏りがちになる。



### ●「こ食」を防ぐには？●

家族のコミュニケーションが大切です。食卓は、ただ食事をするだけではなく、心を育む場にもなります。家族がなるべく一緒に食事をし、楽しい会話をすることで、好き嫌いを少なくし、食事の楽しさを味わうことができます。

家族や友達と同じものを同じときに食べる機会をぜひ多くしていきましょう。