

毎月19日は食育の日

# 元気モリモリ

おうちのごはん

令和3年3月号

大阪市立福島小学校

## おとなも子どもも「こ食」にご注意！

「こ食」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？

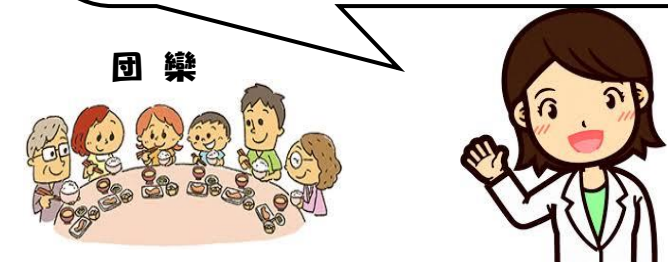
これは現在の家庭の食卓の問題点をわかりやすく表しています。「孤（子）食」「個食」「固食」「粉食」「小食」「濃食」などがあります。しっかりとした食事を良い環境の中でいただくことは、健康を維持するだけでなく、生活の質も向上するといわれています。

家にいることが多くなる中で、楽しみの一つである家庭での食事を見直すきっかけにしてみましょう。習慣は大人になると改めにくいので、子どもの頃に望ましい食生活等の習慣を身に付けられるといいですね。

### 家族一緒に食事をとりましょう。

生活スタイルの多様化で、子どもが一人で食事をとることがあると思います。しかし毎日続くと他の「こ食」につながる可能性が出てきます。

家族で食卓を囲むことで、協調性や社会性が育ちます。家族がそろってコミュニケーションをとりながら食事をするように努めましょう。



### 孤（子）食

一人で、もしくは子どもだけで食事をする環境を孤（子）食と言います。

好きなものばかりを食べる傾向になり、好き嫌いが増えたり、栄養面でも偏りが出たりしがちです。

解決策としては、できるだけ家族で食事をするすることで、食事のマナーを身に付け、協調性を育てる機会になります。



### 個食

家族がそろっていても、それぞれが自分の好きなものを食べている状態の食事です。

好きなものを食べる傾向があり、好き嫌いを増やすかもしれません。栄養面でも偏りが出やすくなります。



### 固食

毎日コレ！

自分の好きな決まったものしか食べないことです。

栄養が偏りやすく、肥満や生活習慣病になる可能性があります。

いろいろな食経験を積み重ねることで、多様な食品、調理法、味付けを知る貴重な経験ができます。



### 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ている食事の状態です。

あまり噛まなくてもよいものが多く、あごの発達がしにくいです。また、脂質が多いものもあり、エネルギーの摂りすぎになります。



### 小食

1回の食事量が少なく、少量しか食べられない状態のことです。

ダイエットなどで食べる量を極端に減らしている場合は、発育に必要な栄養が足りなくなり、丈夫な体を作ることができません。



### 濃食

加工食品や味付けの濃いものを好んで食べている状態です。

塩分や糖분을摂りすぎて、肥満や病気につながったり、味覚そのものも鈍くなったりすることもあるので、薄味を心がけましょう。

