



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わります。今回は気を付けたい「こ食」について考えてみましょう。

● 6つの「こ食」 ●

孤食 ひとりだけで食べること。 好き嫌いを注意する人がいないので、栄養も偏り、コミュニケーション不足になる。 	個食 家族それぞれが好きなものを食べること。 好きなものだけ食べるので、好き嫌いを増やしてしまう。 
小食 いつも食欲がなく、少しの量しか食べないこと。 発育に必要な栄養が足りなくなり、気力が続かず、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 濃い味付けのものを好んで食べる。塩分や糖分が多く、味覚が鈍ってしまう。 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。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。 
一緒に食べる「共食」を心がけよう！ 共食は、一緒に食べるだけでなく、「美味しいね」「今日はこんなことがあったよ」と会話することも含みます。 共食にすることで、食事のマナーを伝えたり、こどもの健康状態を確認することができます。 また、みんなで同じものを食べると、周りの様子を見ることができ、「今まで苦手だったものも食べてみよう」という気持ちになります。	～ クイズ ～ 6つの「こ食」以外にも、①～③の「こ食」があります。 ？ 内にあてはまる言葉は何でしょう？ ① コ食：？ 弁当やインスタント食品を好んで食べる。 ② 戸食：？ が多い食生活のこと。 ③ 子食：？ だけで食べる。 答え ① コンビニ ② 外食 ③ こども

食卓は、ただ食事をするだけでなく、心を育む場にもなります。一緒に食事をし、楽しい会話をする事で、好き嫌いを少なくし、食べる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できるだけ多くしていきましょう。