



# 避けよう、『こ食』



食事は、エネルギーや栄養素の補給の場であると共に、家族や友人などのコミュニケーションの場、マナーを身につける教育の場でもあります。このことを忘れがちになっている近年、様々な『こ食』が問題になっています。

## ▼避けたい7つの『こ食』

1人で食べる『孤食』は、食事のマナーが身につかない上に、好きな物を好きなだけ食べてしまいがちで、栄養バランスも摂りにくくなります。一方、家族・友人などと共に頂く食事は、マナーや栄養バランスの問題を解消できるだけでなく、食欲が増し、協調性やコミュニケーション能力も育ちます。また、家族で色々な話をしながら食べた経験は、子供にとって将来の家庭のイメージ作りにも繋がっていきます。

家族が同じ食卓を囲んでいても、それぞれが食べたい物を食べる『個食』も問題です。個食は、食べたことがない物や苦手な物を食べる機会が減る上、好きな物だけを食べるので栄養バランスが悪くなりがちです。また、例えば3世代が一緒に夕食で肉料理を食べる時、高齢者には薄切りの肉を用意する場合がありますが、子供の「どうしておばあちゃんだけ薄いのか？」の問いかけに、「入れ歯だから、厚い肉は噛み切れないのよ」と説明すれば、子供は「自分なら簡単に噛める肉が、高齢者には噛めない」ことにも気づきます。この気づきから、高齢者になると体全体の機能が低下することに思いをはせることができ、高齢者や自分より弱い人への思いやりやいたわりの気持ちが芽生えるきっかけになるでしょう。赤ちゃんの離乳食でも同じ働きかけができますね、これも同じ食材を家族で食べればこそできることです。

その他の『こ食』も避けたい食べ方です。複数で共に食べる『共食』では、『こ食』によっては得られない数多くの心の育ちがあることを心に留めて、『こ食』を避ける配慮が家庭に求められます。

**孤食**  
一人で食べる

**個食**  
複数で食卓を囲んでいても、  
食べている物がそれぞれ違う

**粉食**  
パン、穀類など粉から  
作られた物はかり食べる

**子食**  
子供だけで食べる

**濃食**  
濃い味付けの物  
はかり食べる

**小食**  
ダイエットのために必要  
以上に食事量を制限する

**固食**  
同じ物はかり食べる

## 7月30日は土用牛の日！



本来冬が旬のうなぎを夏にも売ろうとしたのがきっかけ。丑の日にちなんで、“う”から始まる食べ物を食べると夏負けしない、という発案がヒットし、江戸時代より風習になった。

