

9つの「こ食」

かのやの
食べて育む
知恵袋
2023.7

「こ食」と聞いて「こ」にどんな漢字を思い浮かべますか？
「こ食」とは、生活環境が変わり、食生活が変わり、
家族が揃うことが少なくなった日本に現れた食事形態です。
あなたにも、思い当たる「こ食」はありませんか？

孤食 1人で
食事をとる

食事中の会話やしつけの機会
がなく、社会性が育ちにく
いです。



固食 同じもの
ばかり食べる

偏食で栄養バランスが偏る
だけでなく、わがままや自
己中心的になりがちです。



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

食べるものが異なるため、お
いしさを共感したり、作った
人の苦勞を気遣うことも生ま
れにくく、連帯感や協調性が
育ちにくいです。



子食 子どもだけで
食べる

好き嫌いをしたり、偏食とな
りやすいです。親子のコミュ
ニケーションが取れないため
家族の絆を深めにくくなりま
す。



小食 1回の食事量が
少なく少量しか
食べない

元気に動き回れる丈夫な身
体が育ちにくく、無気力に
なりがちです。



戸食 外食ばかり
の食事

味付けが濃く、脂質が多い反
面、野菜や乳製品が不足しや
すいため、栄養バランスが崩
れやすいです。



粉食 パンや麺類など
粉から作られた
物ばかり食べる

粉食はやわらかいものが多く、
噛まずに飲み込む食べ方が身
に付きやすく、食べ過ぎを招
くもとになります。



濃食 濃い味付けの
物ばかり食べ
る

素材の繊細な味や香り、歯ご
たえなどを感じ取る五感が育
たず、味覚が育ちにくいです。



虚食 (特に朝)
食欲がなく、
何も食べない

朝食を食べないと、頭も体も
目覚めが悪く、活力ある1日
のスタートが難しいです。



人間は「共食」をする動物です。
家族で食卓を囲むことは、協調性や社会性を育て、
食事マナーを学ぶ場であり、
生活習慣病や偏食防止にもつながります。
忙しい毎日。せめて1日1食は家族で食卓を囲んで
コミュニケーションを深めましょう。

