

# 9つの「こ食」

かのやの  
食べて育む  
知恵袋  
2021.5

「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？

<p><b>孤食</b> 1人で食事をする</p>	<p><b>固食</b> 同じものばかり食べる</p>	<p><b>個食</b> 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</p>
<p>食事中的会話やしつけの機会がなく、社会性が育ちにくいです。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
<p><b>子食</b> 子どもだけで食べる</p>	<p><b>小食</b> 1回の食事量が少なく少量しか食べない</p>	<p><b>戸食</b> 外食ばかりの食事</p>
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
<p><b>粉食</b> パンや麺類など粉から作られた物ばかり食べる</p>	<p><b>濃食</b> 濃い味付けの物ばかり食べる</p>	<p><b>虚食</b> (特に朝)食欲がなく、何も食べない</p>
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 

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。

