



ご入園、ご入学おめでとうございます。

新生活がはじまり生活が変わった方も多いと思いますが、みなさんは  
ご飯を食べるとき誰とどんな食事をとっていますか？

今回のテーマは最近社会問題になりつつある『こ』食について  
お話しさせていただきます。

『こ』食ってなあに!?

- ①孤食：家族が不在で一人で孤独に摂る食事
- ②子食：子供達だけの食事
- ③個食：同じ食卓を囲みながら別々の料理を食べる
- ④固食：同じもの、好きなものばかりの食事
- ⑤小食：食べる料が極端に少ない
- ⑥粉食：主食が米でなく小麦粉から作られる、パンや麺類
- ⑦濃食：濃い味の食事
- ⑧虚食：虚しい食事



皆様のご家庭ではこのような食事スタイルに当てはまってしまうことはないですか？  
さて、『こ』食によって起こることをみていきましょう。

- ①孤食： } 好き嫌いを増やす、栄養不足、栄養の偏り
- ②子食： } 社会性、協調性に欠ける。引きこもりやすくなる
- ③個食： ↑ プラス他人の意見を聞かない
- ④固食： 栄養の偏り、生活習慣病、わがままでキレやすい
- ⑤小食： 栄養不足、無気力、発育不全
- ⑥粉食： 栄養の偏り、噛む力が弱い
- ⑦濃食： 味覚障害、肥満、生活習慣病
- ⑧虚食： 無気力、食欲不振

これが絶対起こるわけではありませんが、  
『こ食』が毎日になってしまうのは  
できるだけ避けていけたらいいですね！！  
やっぱり、家族揃っての楽しい食事が一番ですね☆

