



マーサの食育コラム6

6つの「コ食」

家庭の食生活において問題視されている6つの「コ食」。

心身の健康に悪影響を及ぼすと共に、

正しい食習慣や食文化の伝承を妨げることもつながります。

改めて日々の食習慣を見直してみましょう。

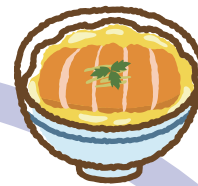


6コ
濃食

濃い味付けのものを好むこと。味覚障害になりやすく、肥満や生活習慣病の原因にもなります。様々な味を口の中で味わいながら食べること(口中調味)が大切です。

1コ
個食

家族と一緒に食卓を囲みながらも、各自がバラバラなものを食べていること。好きなものばかりを食べようになり、栄養が偏るばかりか、協調性がなくなり、わがままな性格にもなりがちです。



2コ
孤食

家族がいるにもかかわらず、一人で食事をする。昨今は仕事や塾通いなどで家族の食事の時間が合わないことも多いと思いますが、一人の食事はマナーを身に付け難く、コミュニケーション能力や社会性も育めなくなるといわれています。

注意したい 6つの「コ食」とは？

食卓は、栄養を摂取して健康な体をつくる場であると同時に、家族とその時間や空間を共有し、会話することで、心のやすらぎや活力を得る場でもあります。子どもたちの健やかな成長のためにも、ぜひ、6つの「コ食」に意識を傾けてみてください。

5コ
小食

決定的に食事が少ないこと。今、食べることに意欲を示さない子どもが増えています。しかし、小食が続くと必要な栄養素やカロリーの摂取ができず、栄養不足で体の発育に影響が出る可能性が高まります。

3コ
粉食

米を食べず、パンや麺類など、粉ものばかりを主食にしてしまうこと。おかずが高カロリーなものになりがちで栄養が偏ったり、やわらかいものが多いために咀嚼回数が減り、あごの発育不足や記憶力・思考力の低下も懸念されています。

4コ
固食

自分の好きな物、同じものばかりを食べること。食事の内容が固定化されると栄養が偏るのはもちろん、味覚の発達にも悪影響を及ぼします。また、ビタミンやミネラル不足で集中力に欠け、イライラしたりキレやすくなる傾向も見られます。

