

こ食から共食へ

知っていますか？ 7つのこ食

こ食は、「食の楽しさの不足」や「栄養の偏り」、「栄養不足」、「噛む力の低下」、「生活習慣病」などにつながってしまいます。

①孤食

1人で食事をとること



②子食

こどもだけで食事をとること



③個食

家族で同じ料理を食べず、それぞれが好きな物を食べること

④固食

自分の好きなものしか食べないこと



⑤小食

ダイエットのために、必要以上に食事を制限すること

⑥濃食

インスタント食品などの味付けの濃いものばかり食べること

⑦粉食

パンや麺など粉から作られたものばかり食べること

共食のすすめ

「共食（きょうしょく）」という言葉を知っていますか？

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることや一緒に料理を作ることを「共食」と言います。みんなで食べると会話も弾み、一人で食べるよりもおいしく感じられます。

一緒に食べるいいことたくさん♪

小学生

- 朝の疲労感や体の不調がない
- 「主食・主菜・副菜」がそろったバランスのよい食事
- 睡眠時間が長い

中学生

- 心の健康状態がよい

他にも・・・

コミュニケーション力の向上、食に関する知識や興味が増える、食文化の継承、箸の持ち方・挨拶など食事マナーが身につく など

成人・高齢者

- ストレスがない
- 自分が健康だと感じている

全世代

- 野菜や果物の摂取が多く、インスタント食品やファーストフード、清涼飲料水の摂取が少ない
- 朝食欠食が少ない
- 起床時間や就寝時間が早い



参考：
農林水産省「共食をするとこんないいこと」

一緒に食べる機会をつくりましょう！

- 休みの日は家族そろって食事をする
- 節分や七夕などの行事や家族のイベントを食事でお祝いする
- 「食」のイベントに参加する
- 鍋料理やホットプレートを活用した料理などみんなで分け合う料理にする など

（誰かと一緒に）献立を考える、買い物に行く、料理を作ることも共食に含まれます