



「ご食」という言葉を聞いたことがありますか。

「ご」にはいくつか漢字がありますが、どんな漢字が思い浮かびましたか。

今回は避けたい7つの「ご食」についてご紹介します。

孤食（一人で食べること。）

家族と一緒に食べると、好き嫌いを注意してくれる人がいて栄養の偏りが少なくなります。また、会話することで社会性や協調性が育ちやすいです。



個食（家族と一緒に食べてもそれぞれ別々のものを食べること。）

家族と同じものを食べることで、様々な食べ物に接する機会が増え、おいしさを共感することもできます。

子食（子どもたちだけで食べること。）

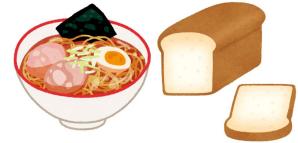
好きなものばかり食べて偏食になりやすくなったり、食事のマナーが身につきにくくなります。家族と一緒に食べると、食事のマナーを身につけたり、コミュニケーションを取り食事の楽しさを感じることができます。



小食（1回の食事量が少ないこと。）

必要な栄養が不足する可能性があります。適切な量を食べることで必要な栄養を摂ることができ、元気に活動ができます。そして、次の食事の前に空腹を感じられるようになり、規則正しい生活リズムにつながります。

粉食（パンや麺類など粉を使った主食を好んで食べること。）



粉製品は軟らかいものが多いので、噛む習慣がつきにくく食べ過ぎを招きやすいです。腹持ちの良いお米をしっかり食べることも大切です。

固食（自分の好きな同じものばかり食べること。）

栄養バランスが悪くなります。苦手な食べ物も一口分だけでも盛り付けるようにしましょう。

濃食（濃い味付けのものばかり食べること。）

薄めの食材そのものの味を生かした味付けにすることで、味覚が育ちやすくなります。

また、将来の高血圧や生活習慣病の予防になります。