



「こ食」という言葉を聞いたことがありますか。

「こ」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「こ食」についてご紹介します。

### **孤食（一人で食べること。）**

家族と食べると，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（家族と食べてい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にくくなります。家族と食べると，食事のマナーを身につけたり，コミュニケーションをと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。