



心と体の健康を阻害する6つの「こ食」



正しい食習慣を身につけるには、これまでどんな食事の仕方をしていたか見直すことからスタートするのがいいでしょう。

今の若者や子どもたちに多い、乱れた食生活を表す言葉として、6つの「こ食」があります。「こ食」は健康に悪だけでなく、心にも悪影響を与えてしまいます。「こ食」は、心身の健康を蝕み、正しい食習慣や食文化の伝承を妨げるものです。

以下に、6つの「こ食」について説明します。これらの「こ食」を避け、正しい食習慣を身につけるよう心掛けてください。

●「孤食」

家族が不在の食卓で、ひとりだけで食べることです。「孤食」が続くと、好き嫌いを注意してくれる人がいないので、好きなものばかり食べる傾向になり、栄養が偏るだけでなく、コミュニケーション不足になってしまう恐れがあります。

●「個食」(ばらばら食)

家族それぞれが、自分の好きなものを食べることです。好きなものだけ食べるので栄養が偏り、好き嫌いを増やすこととなります。

●「固食」

自分の好きな決まったものしか食べないことです。これも、栄養が偏るのはもちろん、キレやすいわがままな性格になったり、肥満、生活習慣病を引き起こす原因にもなったりします。

●「小(少)食」

いつも食欲がなく、少しの量しか食べないこと。小食が続くと、発育に必要な栄養が足りなくなり、気力も続かず、無気力な子供になります。

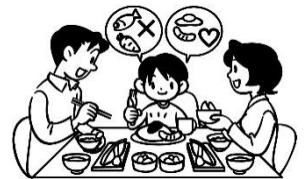
●「粉食」

パンやピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べることです。米食と比べるとカロリーも高く、おかずも脂肪などが多くなり、栄養も偏りがちです。

●「濃食」

加工食品など濃い味付けのものを食べることです。塩分や糖分が多く、味覚そのものも鈍ってしまいます。またカロリー過多で肥満につながりやすいです。

「こ食」を改善し、防ぐポイントは家族のコミュニケーションです。食卓はただ物を食べるだけでなく、団欒を通じて心を育む場でもあることを再認識しましょう。



よくかんで食べよう！

もやしのおひたし

材料 (4人分)

もやし・・・1袋
 人参・・・1/4本
 ほうれん草・・・1/2束
 しょうゆ・・・大さじ1
 みりん・・・小さじ1
 すりごま・・・小さじ1

つくりかた

- ① もやしをざく切りし、ゆでる。
- ② 人参を細切りにし、ゆでる。
- ③ ほうれん草をゆで、3cmぐらいに切る。
- ④ 人参、ほうれん草、絞ったもやしと調味料を混ぜる。

※短く切ると小さい子でも食べやすくなります。