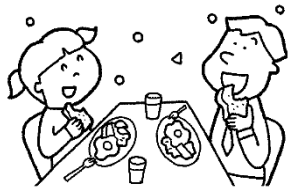


## こ食と共食について



家族や友だちなど、誰かと食事を共にすることを「共食」といいます。共食に対し、ひとりで食べる食事は「孤食」といわれ、ほかにもさまざまな「こ食」が、子どもをとりまく食環境の問題点としてとりあげられています。



### 7つの「こ食」

これらの「こ食」は、日々の栄養バランスや食の好みが偏りやすく、食事のマナーが身につけにくいなどの要因になります。

#### 孤食

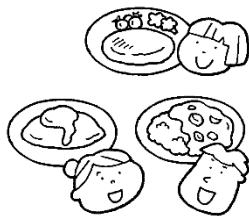
#### 孤食

ひとりで食べること



#### 個食

複数で食卓を囲んでいても、食べるものがそれぞれ違うこと



#### 子食

子どもだけで食べること



#### 小食

ダイエットなどのために、必要以上に食事の量を制限すること



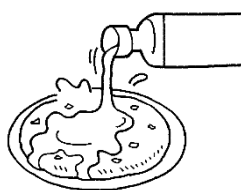
#### 固食

同じものばかり食べること



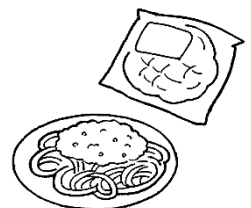
#### 濃食

濃い味つけのものばかり食べること

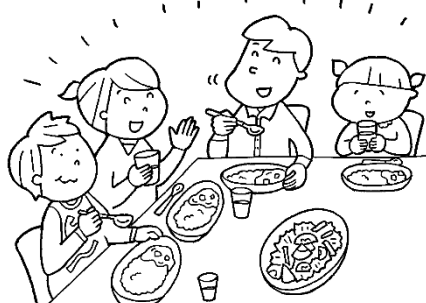


#### 粉食

パン、めん類などの粉からつくられるものを好んで食べること



## 家族で食事をする時間を増やしませんか？



食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、心の豊かさを育みます。ただ、家族がそろう時間を確保するには、家族全員の協力が必要です。食事を用意する人ばかりに負担がかからないよう、積極的にお手伝いをしたり、ときには市販の調理済み食品を利用するなど、工夫をしてみましょう。

