

大切な家族の元氣をつくろう!

毎日の食事環境を見直そう!

生活スタイルの変化によって、1日3回朝・昼・晩に家族で食事をとるとい
昔ながらの食事環境が崩れつつある現代。注目されるのが「コ食」というワードです。
その実態を知り、家族みんなで毎日の食事を見直してみませんか?

「コ食」を
ご存知ですか?

「コ食」の“コ”には、食事の摂り方や食を取り巻く環境の
変化を表す様々な漢字が当てられています。毎日の食事が、
いずれかの「コ食」にあてはまっていませんか?



孤食

食事を1人で食べること

個食

一緒に食事しているのに、それぞれ
自分の好きな物を食べる

固食

自分の好きな物しか
食べないこと

小食

なんとなく食欲がなく、
食べる量も少ないこと

粉食

麺類やパンなどを
主食としてよく食べる

濃食

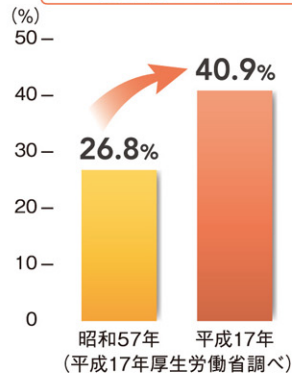
濃い味付けの物を
多く食べる

子どもだけの
食事が増加

子どもの食事環境の変化

約30年前より「朝食を子ども
だけで食べる」という割合が
増加している傾向があります。
これは、家族のコミュニケー
ション時間を減少させるだけ
でなく、偏った食事を続けてい
ても指摘されないまま、その食
習慣が定着してしまう原因に
もなります。

朝食を子どもだけで食べる割合
(小学校1~3年生)



なぜ「コ食」が増えているの?

生活スタイルや食の多様化が
「コ食」の原因として挙げられます。

1 共働き核家族の増加

夫婦共働きの家庭が増え、子どもは先に
夕食を済ませてしまう。

2 24時間いつでも食事ができる

24時間営業のコンビニエンス
ストアや深夜まで開いている飲
食店が増加したことにより、時
間や場所を選ばず食事できる。

3 生活スタイルの多様化

仕事が忙しく、1日3回の規則的な
食事をしない人が増えている。



「コ食」を続けると **こんな** リスク があります...

- 子どもの好き嫌いが増える。
- テレビや携帯電話を見ながら食べることで、
食事に集中できない。
- カロリーが高いファーストフードを多く
食べたり、栄養の偏りが原因で、肥満や
生活習慣病のリスクが上昇する。
- やわらかいものを食べる機会が増え、噛む力が弱まり、
表情を司る筋肉が低下することがある。



家族団らんを大切に

家族での食事は、親子や夫婦がコミュニケーションを
とれる大切な時間にもなります。
家族みんなで夕食を食べる曜日をつくる等、顔を
合わせて同じ料理を
囲む機会を大事に
したいものです。

