

きょうしよく 共食のすすめ

白馬村食と健康を考える会

白馬村食と健康を考える会は、村内の小中学校の保健の先生・栄養士の先生、保育園の栄養士さん、幼稚園の先生、役場の保健師・栄養士をメンバーに、子供達や村民の方々が食を中心に正しい生活習慣をつくっていきけるような活動をしています。

「共食」という言葉。ご存知ですか？

白馬村の第2期食育推進計画の今年度の推進テーマは「みんなでたべよう」です。
白馬村食育推進計画では「共食」を次のように考えます。

共食(きょうしよく)とは…

誰かと一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ること。

本来の意味であり、食育の原点ともいえる「食を通じた交流」に加えて、共食を通じ、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会や、食事を取らない欠食の防止はもちろん、栄養面での影響、うつなどの精神的健康への影響を期待する意味を含め、「個人」「家庭」「地域全体」の、世代を超えた「食を通じたつながり」。

?

「いっしょに食べる」はココがいい！

おいしく
楽しい食事

食文化の
継承

食事マナー
が身につく

協調性が
高まる

絆が
深まる

好き嫌いが
減る

気を付けよう5つの「こ食」

!!

固食

自分の好きなものばかり
食べること

- ・栄養が偏る
- ・生活習慣病の要因になり得る

孤食

ひとりで食事をする事

- ・好き嫌いが増えやすい
- ・コミュニケーション不足
- ・社会性・協調性が育ちにくい

濃食

味の濃いものばかり
食べる事

- ・味覚が鈍くなる
- ・生活習慣病の要因になり得る

個食

家族が別々に好きなものを
食べる事

- ・協調性が育ちにくい
- ・好き嫌が増す

小食

食べる量が（極端に）少ない
こと ※過度なダイエット含む

- ・栄養が足りなくなる
- ・気力が出ない

「共食」に対して、1人で食事をする事を「孤食」と言います。
近年、社会環境やライフスタイルの変化と共に、様々な「こ食」が見られるようになってきました。
アナタの食事を振り返ってみましょう。