

食育通信5月号

毎月19日は「食育の日」です。食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは

「こ食」ってなに？

家族や友人で食卓をかこみ、同じものを食べて、コミュニケーションをとりながら食事をすることを「共食」といいます。これに対し、一人で食事することを「孤食」といいます。

最近、社会環境やライフスタイルの変化に伴い、様々な「こ食」が増えています。

あなたの周りで、こんな「こ食」がないか確認してみましょう。

個食

個人それぞれが
違う食べ物を食べる



孤食

食事を一人で
食べる



子食

大人がおらず、
子どもだけで食事
すること



小食

ダイエットや偏食により、
食事量が少ない



固食

決まった食べ物や、
好きな食べ物のみ
食べる



濃食

加工食品などの
濃い味付けのもの
ばかり食べる



これらの「こ食」は、偏食を引き起こし、栄養バランスの乱れにつながります。

家族や友人とコミュニケーションをとりながら食事をする「共食」を取り入れることは、心身の健康にとっても大切なことです。

また、みんなで食事することで、食事内容の幅も広がるかもしれません。

まずは改善できるところから取り組んでみましょう！

食育通信は、食育の日に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。

食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月6月号の特集は「久留米の農産物を食べよう！」です。お楽しみに。



久留米市食育推進会議事務局（食育通信担当：久留米市農政部農業の魅力促進課内）

TEL：0942-30-9165 FAX：0942-30-9717 E-mail：noumi@city.kurume.lg.jp