

2月 食育便り

令和5年2月17日
文京区第六中学校
栄養士 今井恵里菜

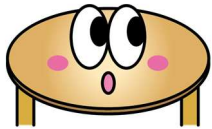
立春を過ぎ、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。感染症対策だけでなく、風邪をひかないように、栄養バランスの良い食事と休養をとり、手洗いうがいを心がけていきましょう。



「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



共食の効果

共食をすることと関係していること



規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



こんな「こ食」をしていませんか？

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。



<p>個食 同じ食卓で食べている物がそれぞれ違うこと</p>	<p>子食 子どもだけで食べること</p>	<p>固食 同じ物ばかり食べること</p>
<p>小食 必要以上に食事量を制限すること</p> <p>No!</p>	<p>濃食 濃い味つけの物ばかり食べること</p>	<p>粉食 パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べること</p>

※1 農林水産省「「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～統合版（令和元年10月）」

※2 厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン（平成24年3月）」