

# からだのはなし。

今月の話は、  
～番外編～「食事」  
について。



皆さんにとって食事って何ですか？お腹を満たすもの、団らん、楽しみ、ストレス発散など色々な答えがあると思います。今、食べ物があるのは当たり前になりましたが、日本にも明日食べる物が無い「貧食」の時代がありました。現在は、「飽食」を通り越して「亡食」の時代と言われています。好きな時に、好きな物を食べられます。豊かさや便利さにより、偏った食生活が生活習慣病の増加に繋がっています。

世界では現在も1日で2万5000人、年間900万人が餓死しています。そんな中、私達日本人は本当に豊かな生活をしてますよね。

“人が良くなる事”＝“食事”と書きます。食事は人の身体と心を作っています。心の歪み（無気力・イライラしやすい・キレやすい）も食生活と大きく関係しています。

今回は、栄養バランスのとれた正しい食生活を送る**6つのポイント**を紹介します！



## 6つの「こ食」

- ①「孤食」 …ひとりで食べる⇒好き嫌いを注意してくれる人が居ないため、栄養が偏る  
コミュニケーションが取れない人を作る。
- ②「個食」 …家族それぞれが好きな物を食べる⇒好き嫌いが増える、  
協調性のないわがままな性格になりがち
- ③「固食」 …決まったものしか食べない⇒栄養が偏る
- ④「粉食」 …粉を使った主食を好んで食べる⇒カロリーが高く、おかずには脂肪分が多い
- ⑤「小食」 …食べる量が少ない⇒発育に必要な栄養が取れない、無気力になる
- ⑥「濃食」 …調理済み食品など味の濃いものばかり食べる⇒味覚が鈍る、  
カロリー過多で肥満に繋がる



皆さん自分の食生活はどうですか？1日3食とれば、1年で1095回も私たちは食事をします。毎日当たり前にとっている「食事」を見直して、身体も心も健康な状態を維持しましょう！