

## 家族や仲間と楽しく 食事をしましょう



（6月は「食育月間」です）

近年、食生活の多様化に伴い、食を自由に選択できるようになった反面、飽食や偏食といった食の乱れが問題になっていきます。現代の子どもたちの食事では、一人で食事を食べる「孤食」、食事を抜く「欠食」、それぞれが違うものを食べる「個食」、自分の好きなものばかり食べる「固食」が増えています。これらの頭文字を取ってコケッココ（孤欠個固）の「ニワトリ症候群」（中井孝章教授）として問題になっています。

### 「共食」のすすめ

親の背を見て子が育つように、大人の食べ方は子どもに影響します。正しい食事の仕方は、食卓を通じて、大人から子どもへ伝達されるものです。家族や仲間と食卓を囲み「共に食事をすること」が、食事の内容や質の向上につながります。

### 「共食」の利点

#### ● バランスのとれた食事ができる

一人で食事をする時は内容が疎かになりがちですが、共食は、全ての人が満足するよう食事内容が工夫さ

#### ● 規則正しい食事ができる

朝、昼、夕の3回、毎日ほぼ決まった時間に食事をすることで、生活リズムを整えることができます。  
● マナーが身につく  
食前食後のあいさつ、配膳、食べ方などについての正しいマナーが定着します。

#### ● 囲らん、コミュニケーションの場となる

食に関する話題を共有できます。

食事の「おいしさ」や「楽しさ」が分かり、満足感が得られます。

### 「共食」をすすめるために

#### ☆ 時間を共有する努力を

多くの人は、「みんなで食事をすること」を望んでいながら、自分から時間を合わせようとしていないのが現状です。スケジュールを上手に調整して、共食の時間にあてましょう。

#### ☆ 既製の食品を活用しよう

家事や仕事が忙しく、食卓に並べる料理を作る時間がない時は、惣菜などの既製の食品と手料理とを上手に組み合わせましょう。

#### ☆ 食事を楽しもう

同じ食卓を囲みながらも、「一緒に食べている気がしない」と感じることはありませんか。テレビをみながら、携帯電話を扱いながらの「ながら食べ」は、「共食」とはいえません。食事でも会話も楽しみましょう。

※参考 親子のための食育読本（内閣府食育推進室）



### ★ きなこのムース ★

食生活改善推進協議会

きなこの風味となめらかな舌触りがマッチした、今季節にピッタリのデザートです。  
大豆の良質なタンパク質と牛乳の豊富なカルシウムで元気な体を作りましょう！

#### 材料（4人分）

粉ゼラチン	(1袋)	5g
水	大さじ2	
低脂肪牛乳	1	カップ
① きなこ	大さじ3	
砂糖	大さじ3	
生クリーム	1/2	カップ

#### 1人分の栄養価

エネルギー…173kcal  
たんぱく質…4.8g 脂質…12.3g  
カルシウム…84mg 塩分…0.2g

#### 作り方

- ① 粉ゼラチンは、分量の水でふやかしておく。
- ② ①を鍋に入れて温める。沸騰直前になったら、①を加えて溶かす。
- ③ ②を氷水に当てる冷まし、とろみがつくまで混ぜる。
- ④ 生クリームを七分立てにして、③に加える。
- ⑤ 器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

いただきます