

# 夏の食事



今年度の四季の食事は『6つのこしょく』をテーマに、食に関する情報をお届けします。様々なこしょくが言われていますが、主に6つのこしょく「粉食・孤食・個食・固食・小食・濃食」を1年間で紹介していきます。その中で、今回は『粉食と孤食』について特集します。

## 「粉食と孤食」

### 粉食

《パンや麺類など、粉から作られるものばかり食べること》

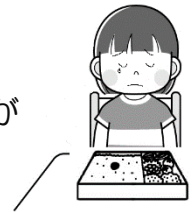
- ・やわらかいものが多く、かむ力が弱くなります。
- ・ごはん食と比べると、エネルギーや塩分が高いものが多いです。



### 孤食

《1人で孤独に食べること》

- ・コミュニケーションが不足し、社会性や協調性が育ちにくくなります。
- ・好きなものばかり食べることで、好き嫌いが多くなり、栄養バランスが偏りがちになります。
- ・1人の食事で寂しく、食欲がわきません。



## 「こしょく」にしない工夫 パート1

### ・ごはん中心の栄養バランスの整った食事を取り入れる

主食をごはんにすることで、かむ回数が増えます。どのような味付けの料理にも合うので、いろいろなおかずを組み合わせさせて食べましょう。

#### 《副菜》体の調子を整える食品

- ・野菜
- ・きのこ
- ・海そう
- ・いも類



副菜

主菜



#### 《主食》エネルギーのもとになる食品

- ・ごはん



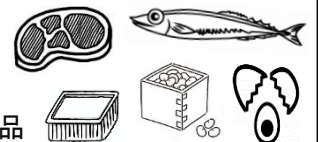
主食

副菜



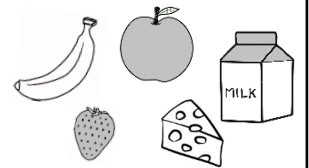
#### 《主菜》血や肉・骨になる食品

- ・肉
- ・魚
- ・卵
- ・大豆製品



#### 《プラス1》1日1回以上とりたい食品

- ・牛乳
- ・乳製品
- ・果物



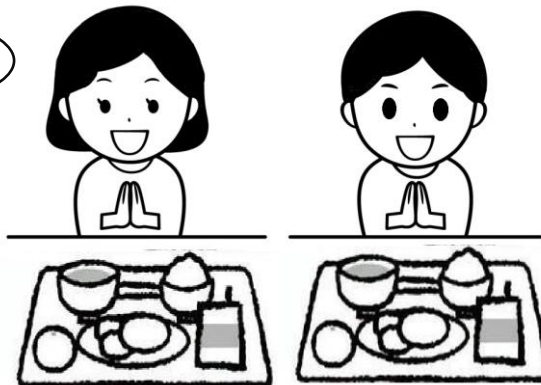
### ・誰かと一緒に食事をする(共食)回数を増やす

共食の回数が多い人は、共食の回数が少ない人と比較すると・・・

朝の疲労感や体の不調が少ない

インスタント食品やファストフードの摂取が少ない

朝食欠食が少ない



食事がおいしく感じられる

起床時刻や就寝時刻が早く、睡眠時間が長い

ストレスが少ない