

令和6年3月11日

3月号

校長 山内 清一

栄養士 野口つゆ子

今回は、「こ食」について述べたいと思います。現代の食生活で問題になっている食べ方です。どんな問題があるのか、解決するにはどうしたらいいのか考えていきましょう

こ食って何？

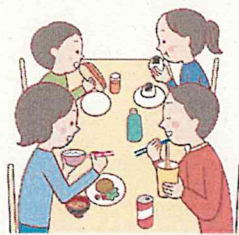
問題になっている「こ食」は、じつはいくつもあります。その中で主なものを6つ挙げてみます。

こしよく 孤食



一人だけで食べる

こしよく 個食



それぞれバラバラに食べる

こしよく 小食



食べる量が少なすぎる

こしよく 固食



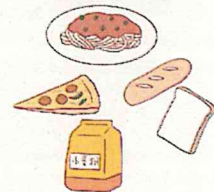
好きなものしか食べない
(食べるものが固定化している)

こしよく 濃食



濃い味付けのものを好む

こしよく 粉食



粉が原料のやわらかく、
口当たりのよいものを好む

一番の問題はこしよく 孤食

これらの中で一番の問題は孤食かと思えます。なぜ一人で食べることがよくないのでしょうか。一人で食べると「好きなものばかりになりやすい」「早食いになりやすい」「簡単な食事で済みます」「面倒で何も食べない」「食べる時間が不規則になる」「外食が多くなり濃い味に慣れてしまう」といった問題につながります。こうした食生活が続くと必要以上のカロリーや食塩の摂取など栄養の偏りにより、肥満や高血圧といった生活習慣病になりやすくなります。また誰かと一緒に食事をすることは食事のマナーを知るなど人間の社交性を育み、さらに精神的なストレスを軽くするメリットもあるので、そうしたものもなくなってしまいます。

考えておきたい「2040年問題」

とはいえ、孤食^{こしょく}にならざるを得ないこともあります。たとえば一人で暮らしていたり、家族と一緒^{いっしょ}に住んでいても仕事や塾^{じゅく}、習い事などで帰宅^{きたく}が合わず、結局一人で食べることになることがあるからです。さらに心配されているのが「2040年問題」です。2040年には、日本の65歳^{さい}以上の高齢者^{こうれいしゃ}のうち、男性で20.8%、女性の24.5%が一人暮らしになると予想されています。一人暮らしの高齢者は「小食^{こしょく}」や「固食^{こしょく}」になりやすく、また他者とのコミュニケーションが減ってしまうことで、うつ病などの精神疾患^{しっかん}を起こしたり、生活の質全体が低下したりすることが心配されます。高齢者の孤食^{こしょく}を防ぎ、地域で「共食^{きょうしょく}」の場をどうつくっていくか。みなさんが大人になるころに想定される、この社会問題^{しゃかいもんだい}に対して、今から知恵^{ちえ}を絞り、準備^{じゅんび}を進めていかなければなりません。「学校給食」の経験はそのとき、その解決のための大きなヒントの1つになるのではないのでしょうか。

では、どうしたらいいの？

みなさんも、これから上の学校に進学したり、就職をして一人暮らしをはじめ、どうしても一人で食事をするようになったら、どうしたらよいでしょうか？
まず毎日の食事は学校の給食に出ているような、主食、



主菜、副菜がそろったものを1日3食、しっかり食べるのが理想です。自分で用意するのが難しく、外食や出来合いのものを利用することになっても、主食、主菜、副菜がそろったバランスのとれたものを選ぶようにしましょう。最近では食事記録をつけると栄養が十分に足りているか、逆にとりすぎているものがないかを教えてくれるアプリもあります。上手に利用するのもいいですね。そして食材や料理を作ってくださった人たちの感謝を忘れないようにしましょう。

また高齢者^{こうれいしゃ}や、身近な人で、どうしても一人で食事をする人が多くなってしまう人には、一緒に食事をするようにみなさんから声をかけてみることも大事ではないでしょうか。

現在、みなさんは、学校ではクラスのみなどと、自宅では家族と一緒に食事をする人が多いと思います。これは考えてみると、とても幸せなことなのです。大人になると、一人で食事をしなくてはならない状況が否応なしにたくさん出てきます。そんなときは、自分の食事が「孤食^{こしょく}」だけでなく、他の「こ食^{こしょく}」にもなっていないかをよく考えてみてください。

3年生はいよいよ卒業ですね。食事と栄養、健康の大切さをこれからも忘れないでいてほしいと願っています。素敵な高校生になってくださいね。応援しています。

