



今回のテーマは…

## 知っていますか？コロナで加速する「こ食」

「こ食」という言葉を知っていますか？「こ食」というのは、家庭の食卓で起きる食事の問題点を表しており、6つ挙げられます。

- 孤食：家族が不在の時、一人で食べること
- 個食：家族それぞれが自分の好きなものを食べること
- 粉食：粉製品を主食として食べること
- 濃食：味の濃い物を好んで食べること
- 固食：自分の好きな決まった物しか食べないこと
- 小食：いつも食欲がなく、食べる量も少ないこと



### コロナ禍で「こ食」が加速する？

コロナ禍での自粛生活が続く中、冷凍食品の需要が拡大しています。しかし、これらの食品は穀類や油脂を多く含むものが中心であり、保存性を高めるために塩分が多く含まれている物が多いです。日頃の食事が冷凍食品ばかりになってしまうと、

- 糖質、脂質中心の栄養バランスの偏った食事になってしまう（固食、粉食）
- 塩分の取りすぎ（濃食）

などの問題につながりかねません。また、独居の方は人との交流が制限されてしまい、「孤食」が進んでしまっている可能性が考えられるだけでなく、こもりきりで活動量が減少し、食事量が減ってしまう「小食」のリスクも高まるでしょう。



塩分が多い

糖分・脂質が中心

### 「こ食」の対策は？

• 味付きのご飯、麺ばかりではなく、**ご飯+おかずの定食スタイルで食べる**ことで、「固食・粉食・濃食」を防ぎましょう。ミールキット（野菜の下処理がすでにしてあるなど、半調理済みの食材が入ったもの：右図）や、**カット野菜、ひじき・切り干し大根などの乾物、冷凍の野菜・果物を活用すれば、料理の手間を減らすことができます。**



↑ミールキット  
(画像：oisix 公式サイト)

• 自粛生活でも、運動量を減らさないことが健康維持のためには欠かせません。厚生労働省より、自宅でする体操の動画などの情報が掲載されたホームページが公開されています。十分な運動を心がけて、「小食」を防ぎましょう。

サイト名：地域がいきいき 集まろう！通いの場  
URL: <https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>

