第四次かごしま市食育推進計画に基づいた食に関する情報を発信している食育情報紙です。

号外編

レッツ Let's食育

〈こ食〉と〈共食〉について知ろう！

～家庭・地域社会における食育の推進～

食育推進キャラクター　でこん丸

7つの「こ食」

これらの「こ食」は、日々の栄養バランスや食の好みが偏りやすく、食事のマナーが身につきにくいなどの要因になります。

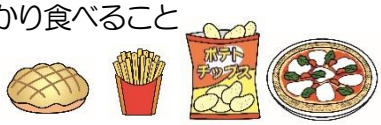
小食
：１回の食事量が少なく、少量しか食べないこと（過度なダイエットのために食べる量を減らすこと）

孤食
：家族等が不在で、一人で食事をすること

固食
：同じもの（決まったもの、好きなもの）ばかり食べること

個食
：一緒に食卓を囲んでいても、それぞれ違う物を食べている状態

濃食
：濃い味付けのものばかり食べること



子食
：親不在で、子どもだけで食事をすること

粉食
：パン、麺類など粉のものばかり食べること

「コ食」が問題視される理由

理由① 栄養バランスが偏りやすくなる（好きなものばかり食べる、食べる量・食材が少ない等）
理由② コミュニケーションの機会が減り、協調性や社会性が育ちにくくなる・人間関係が希薄になる
理由③ 正しい食事マナーを覚える機会が少なくなってしまう

「共食」

家庭での共食

地域での共食

（こども食堂）

（職場・友人）

（ふれいあい会食）

（料理教室）

第四次かごしま食育推進計画の目標

- 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加　（現状）週 10.1 回　→（目標）週 11 回以上
- 地域等で共食したいと思う人が共食する割合　（現状）77.6%　→（目標）85%以上

鹿児島市保健政策課　〒892-8677　鹿児島市山下町１１－１
TEL 099-803-6861　FAX 099-803-7026
URL http://www.city.kagoshima.lg.jp/syokuiku/index.html

令和7年
9月発行