



朝晩は空気が冷え込むようになりました。日が暮れるのが早くなり、少しずつ冬の足音が聞こえてきました。11月8日は立冬です。今の時期は季節の変わり目で、一年のなかでも体調を崩しやすい時期とされています。暦の上では冬の始まりなので、そろそろ冬支度を始めてもいいですね。

## 『こ食』に気を付けよう！

秋といえば食欲の秋。私たちにとっての“食”は単に空腹を満たすだけのものではありません。食事は心と身体に様々な影響を及ぼします。『こ食』とは食事の食べ方を表す言葉です。

### 孤食

一人で食事をする。部屋に引きこもって食べる。

### 固食

自分の好きなものや同じものばかり食べる。

### 粉食

パンや麺類など小麦粉を使った主食が多い。

### 濃食

濃い味付けのものばかり食べる。

### 個食

家族揃って食事をするが、それぞれが別々のものを食べる。

### 戸食

外食（戸外）が多い。家で食べない。

### 小食

食べる量が少ない。ダイエットで食事制限をしている。食が細い。

### コ食

コンビニ製品やインスタント食品が多い。

心の状態と食行動には深い関連があります。心のなかの葛藤や傷付きが過食や拒食などの症状になってあらわれたり、ストレスによって食欲が低下する場合があります。

不健康な生活習慣や食生活は、心の病気をもたらすリスクが高くなり、逆に健康的な食生活や食事のバランスを身につけることができれば、精神的な疾患を予防できる可能性が高くなります。

美味しい食事や共食（家族や友人などと一緒に食事を楽しむこと）は、お腹も心も満たされて健康的にいられます。自身の食生活や食事のスタイルと照らし合わせて、こ食に当てはまっているか確認してみてくださいね♪



11月・12月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30～17:00

第1・3・5 土曜日 8:30～12:15

場 所：新館1階 保健室のとなり

## 11

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 休
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## 12

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				