



第5章 ライフステージに応じた
食育の推進

1 ライフステージでみる課題と食育の方向性

食べることは、生涯を通して生まれ、生きる力の基礎となるものです。

市民一人ひとりがその世代に応じた食習慣を身につけ、実践し、次世代に伝えていくことが大切です。そこで、ライフステージを以下のように区分し、その特徴をもとに行動指針を作成しました。

乳幼児期 0～5歳



身体が発育し、味覚や咀嚼機能などの発達が著しい時期です。

生活リズムが形成されるこの時期は、保護者や周りの大人のあたたかく豊かな関わりが大切です。

学童期 6～11歳



心身の発達が著しく、食への興味や関心が深まる時期です。家族や友達と一緒に食事を楽しみ、食に関する知識や望ましい食習慣を身につけることが大切です。

思春期 12～19歳



身体的、精神的変化が著しく、性差や個人差も大きい時期です。

家庭からの自立を控え、望ましい食生活を自ら実践する力を身につけることが大切です。

青年期 20～39歳



就職や結婚、出産、子育て等により生活や環境が大きく変化する時期です。

適正体重の維持や自分にあった食事量を理解し実践することが大切です。また、次世代の子どもたちが健全な食習慣を実践できるよう育てることも重要です。

壮年期 40～64歳



社会や家庭において重要な役割を担う時期ですが、働き盛りで忙しく、自分の健康に関心を持ちにくい時期でもあります。

食習慣を見直し、自らの健康管理に努め、生活習慣病を予防することが重要です。

高齢期 65歳以上



生活環境の変化や、加齢に伴う身体の変化・体力の低下が見られる時期です。

自分にあった食生活を実践し、「食」を通じた交流の場を持つことが大切です。次世代に食文化や食に関する知恵を伝えることも重要です。

ライフステージに応じた食育の推進

つ

な

基本目標	目標ごとの目指す姿（行動指針）	乳幼児期 （0～5歳）	学童期 （6～11歳）
		習得し	
健康長寿の延伸につながる食育	朝ごはんを食べる	早寝・早起きなど生活リズムを整える	毎日朝ごはんを食べる
	食を楽しむ（共食）	誰かと一緒に食べることの楽しさを知る	家族や友人と食べる
	バランスのよい食事をとる	栄養バランスを知る	栄養バランスの良い 日常よく使用される食品を基本的な技能を身につける
	生活習慣病を予防する （適正体重の維持、減塩、低栄養予防）	よく動き、おなかがすくリズムを知る	3食規則正しく食べることを実践する
		うす味に慣れ味覚を育てる	
	よく噛んで食べる	よく噛んで食べる	
	食に関する情報を得て選択する	いろいろな食品があることを知る	
生産から食卓までつながる食育	食文化、和食、行事食、郷土料理（家庭料理）の理解を深める	だしや和食にふれ、食体験をひろげる	行事食・郷土
	農作物（食べ物）の大切さを知る	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを身につける	食べ物への感謝の気持ちを持つ
			農林水産体験を
	市内産農畜産物を食べる・利用する	旬のものを味わう	市内産
			栽培・収穫を体験する
	環境を考えた食生活を実践する	自分が食べられる量を知る	3R（Reduce、Reuse、
食の安全の知識を持ち自ら判断する	正しい手洗い方法を知り身につける		
地域や関係者がつながる食育	食育推進運動に参加する	「食」に関する	

が

る

食

育

思春期 (12～19歳)	青年期・壮年期 (20～64歳)	高齢期 (65歳以上)
たいこと		
朝ごはんの大切さを理解し、毎日食べる生活の継続と内容の充実		朝ごはんを欠かさず食べる
ことを楽しむ	家族や職場、友人と楽しく食事をする機会を大切に	家族、友人、地域の人等と一緒に食事を楽しむ
食事を理解し実践する 用いた調理に関する基礎的・	家庭での食事や、外食、中食など様々な食事場面で主食・主菜・副菜をそろえる	
適正体重を知り、やせ・肥満が体に与える影響を理解し望ましい食生活を実践する	定期的な健康診断を受け食事と運動でセルフコントロールする	低栄養を予防し、健康を維持する
おやつ・嗜好品等からの食塩摂取にも気をつける		
よく噛んで食べる大切さを知り実践する		噛む力、飲み込む力を保つ
歯磨きを習慣化する		
	食品の表示に関心を持ち、原産地・添加物・栄養成分表示などを参考に選ぶ	
料理を知る、体験する	行事食や郷土料理を取り入れ、次世代へ伝える	
つ・食事のマナーを身につける	食べ物への感謝の気持ち・食事のマナーを次世代に伝える	
通して食べ物や生産物に関心を持つ		
農畜産物を知る	市内産農畜産物を積極的に取り入れる	
Recycle) を理解し実践する	食べ切れる量の食品を買い、無駄のないよう使い切る 食料、環境問題に関心を持ち食生活に反映させる	
正しい手洗い、食材・調理器具の衛生的な取扱いを身につける・食の安全を正しく理解し、日常生活に活かす		

イベントや教室、ボランティア活動等に参加する

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

資料編

ライフステージに応じた食育の推進

