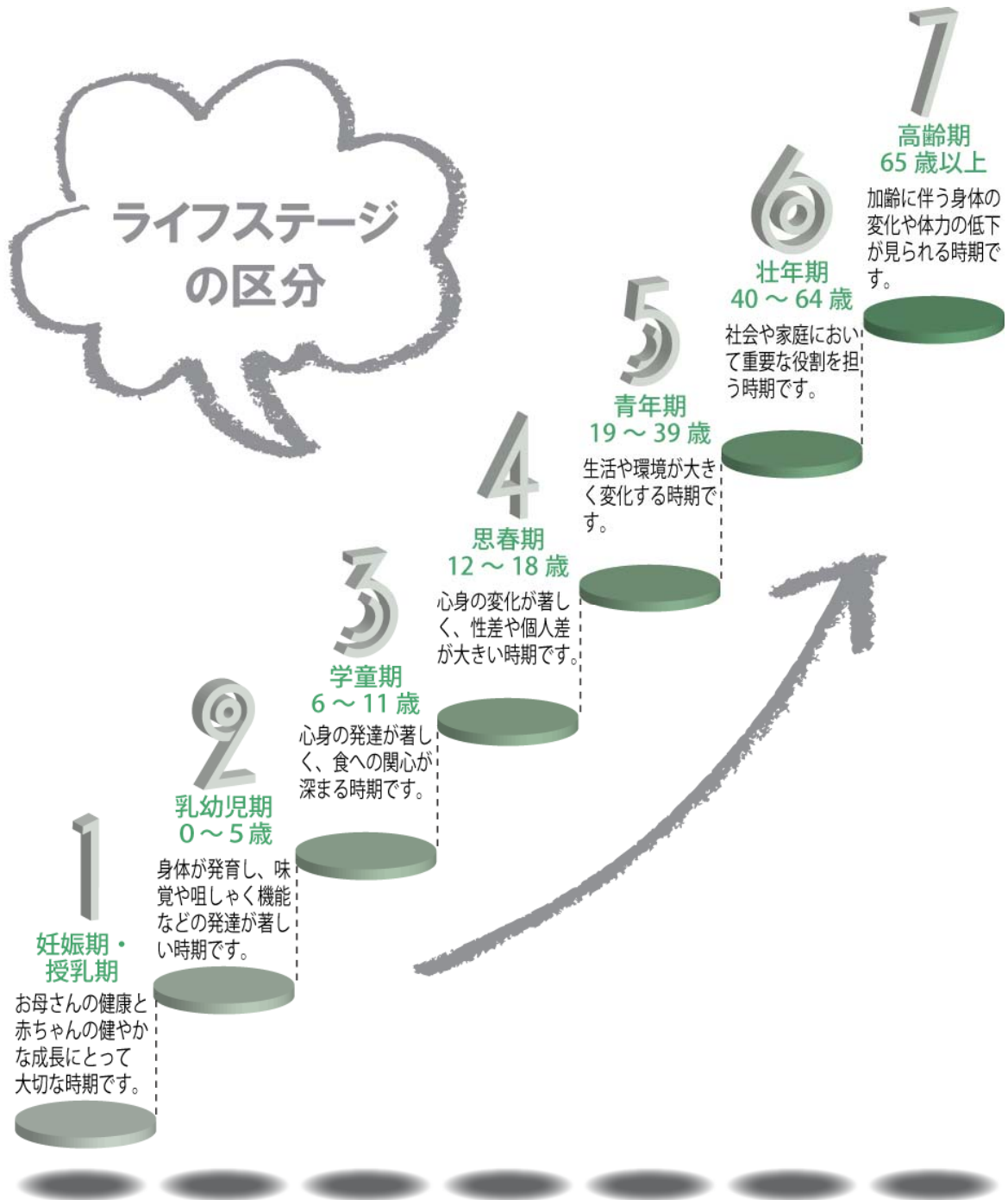


第4章 ライフステージに応じた食育の推進

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7つに区分し、その特徴をもとに行動指針を作成しました。



(1) 妊娠期・授乳期

健全な生活習慣を身につけ、新しい命を育もう

特徴と課題

妊娠期・授乳期は、胎盤や母乳を通じて、赤ちゃんにエネルギーや栄養素を与えているため、お母さんの健康と赤ちゃんの成長にとって大切な時期です。

また、妊娠をきっかけに、食の大切さに気づき、食生活の内容を見直し、子育てにおける食習慣の基盤を作り始めることが大切です。



行動指針

- 妊娠期の望ましい体重増加量を理解し、適正なエネルギー量をとみましょう。
- 妊娠高血圧症候群・貧血・便秘等の予防のため、うす味でバランスのとれた食事を心がけましょう。
- たばことアルコールの害から赤ちゃんを守りましょう。
- 食後の歯みがきで、口の中の清潔を心がけるとともに、歯の健診を受けましょう。
- 夫や家族など周囲の理解と協力のもと、心身ともに安定した妊娠・授乳期を過ごしましょう。

(2) 乳幼児期（0～5歳）

生活リズムをつくり、食べる意欲を育てよう

特徴と課題

乳幼児期は、身体が発育し、味覚をはじめとする感覚機能、咀嚼機能などの発達が著しい時期です。安心感・基本的信頼感をほぐくみ、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。

授乳期・離乳期には、安心と安らぎの中で「食べる意欲」という一生を通じての食生活の基礎が作られます。幼児期には、食べる楽しさと食べ物のおいしさを知り、生活リズムの基礎を身につけるとともに、食への興味や関心が持てるように、食の体験を広げていくことが大切です。



行動指針

授乳期・離乳期

- 目と目を合わせ優しい声かけと温もりを通してゆったりと授乳をしましょう。
- 離乳食を通して少しずつ食べ物に親しみながら、噛むこと、飲み込むことを体験させていきましょう。
- うす味を心がけ、食材本来の味を伝えましょう。
- おいしく食べた満足感に共感しながら、食べる意欲を育みましょう。
- いろいろな食べ物を“見る”“触る”“味わう”体験を通して、自分で進んで食べようとする力を育てていきましょう。

幼児期

- 十分に遊び、食事を規則正しくとることで、おなかがすくリズムをつくりましょう。
- いろいろな食材を使った献立を心がけ、好きなものを増やし、偏食にならないようにしましょう。
- 家族や先生、友達と一緒に楽しく食べ、感謝の気持ちやマナーを身につけましょう。
- 調理や栽培・収穫に関わることを通して、身近な食材に触れたり、行事食や郷土食を通して食文化に触れたりすることにより、食べ物への関心を広げていきましょう。
- 正しい歯みがきの習慣を身につけましょう。

(3) 学童期 (6~11 歳)

健全な食習慣を身につけよう

特徴と課題

学童期は心身の発達が著しく、乳歯から永久歯へとはえかわり、骨や筋肉も発達する時期です。また、さまざまな学習を通して、食への興味や関心が深まり、自分が理解したことを積極的に試してみようとする力が育っていきます。

食生活の基礎が完成するこの時期は、食を通じた家族や友達との関わり、地域や暮らしのつながりのなかで、食に関する知識や望ましい食習慣を身につけ、食を楽しむ心を育てていくことが大切です。



行動指針

- 早寝、早起き、朝ごはんを実践し、1日3回の食事と間食のリズムを身につけましょう。
- 家族で食卓を囲んで楽しく食べることで、コミュニケーションをとったり、マナーを身につけたりしましょう。
- 家族と一緒に買い物や食事づくりを楽しみましょう。
- 食に関わる学習や活動を通して、食材から調理、食卓までのプロセスなど食に関する正しい理解を深め、食や健康を大切にする心と食を自分で選ぶ力を身につけましょう。
- 給食を通じて、望ましい食事の量やバランス、マナーを身につけましょう。
- よく噛んで食べ、食後には歯をみがく習慣を身につけましょう。

(4) 思春期 (12~18 歳)

食生活と自らの健康に主体的にかかわろう

特徴と課題

思春期は成長期の最終段階で、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。夜遅くまで勉強したり、テレビやゲームに夢中になって就寝時間が遅くなるなど、生活リズムが乱れがちです。また、肥満ややせといった将来の健康に影響を及ぼすような健康課題も見られます。

家庭からの自立を控えたこの時期は、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。



行動指針

- 自分の身体の成長や体調の変化に関心を持ち、自分の身体を大切にしましょう。
- 望ましい食事を理解し、健全な食生活を実践し、健康の自己管理をしましょう。
- 欠食や肥満、極端なやせ志向は将来の健康を損なうことを理解しましょう。
- 習得した知識を応用して自分の健康や食生活に関する課題を見つけ、自分らしい食生活の実現を図りましょう。
- 社会の一員として人のために役立つ活動や一緒に食べる人への気遣いなど、周りの人とのつながりの中で、食の文化や環境に積極的に関わりましょう。
- 家族で食卓を囲んで楽しく食べる機会を増やし、コミュニケーションを深めましょう。
- 家族や仲間と調理等の体験を通して、食事を作る力を身につけましょう。
- むし歯や歯周疾患の予防のため、食後の歯磨き習慣を身につけましょう。

(5) 青年期 (19~39 歳)

自己管理をする力を身につけ、次世代を育成しよう

特徴と課題

青年期は気力・体力ともに充実した働き盛りの世代で、就職や結婚、出産、子育て等により生活が大きく変化する時期です。将来に向けた生活習慣病予防のためにも、適正体重の維持や食事量の管理等の知識を蓄え実践することが大切です。

また、次世代の育成を担う大切な時期でもあります。自己管理はもちろんのこと、子どもたちが健全な生活習慣を実践できるよう育てることも重要です。



行動指針

- 望ましい生活習慣や食習慣を積み重ね、生活と食事のリズムを適正に保ちましょう。
- 適正な食事量や栄養バランスの知識を習得し実践しましょう。
- 家庭での子どもの食育について重要な役割があることを認識し、食に対する理解を深めましょう。
- 食に関わるイベント等に参加し、地域の食材や食文化を理解しましょう。
- 子どもの孤食等に配慮し、家族団らんを通して、食べる楽しさを実感しましょう。
- 生活習慣や食生活を振り返り、健康管理に努めましょう。
- かかりつけの医師や歯科医師を持ち、定期健診を受けるなど健康管理を十分に行い、生活習慣病や歯周疾患を予防しましょう。
- 「食」の安全や食品衛生に関する知識を持ち、食品による危害を防止しましょう。
- 料理の作りすぎや食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食生活を実践しましょう。

(6) 壮年期 (40～64 歳)

生活習慣病を予防するとともに、次世代に食文化を伝えよう

特徴と課題

壮年期は内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）への対策など生活習慣病予防の観点からも、健康的な食習慣の実践が望まれる時期です。健康診査を積極的に利用し、生活習慣、運動習慣、食習慣を見直し、自らの健康管理に努めることが重要です。これまで身につけてきた「食」に関する知識や技術を活用しながら、健康的な食生活を実践することが大切です。

また、家庭や地域における食育の担い手としても、食文化の継承や健全な次世代を育てる役割を期待されます。



行動指針

- 1日3回の食事と十分な睡眠をとり、規則正しい生活リズムをつくりましょう。
- 家族や自分の食生活を振り返り、望ましい食習慣の維持・改善に努めることにより、肥満や生活習慣病を予防しましょう。
- かかりつけの医師や歯科医師を持ち、定期健診を受けるなど健康管理を十分に行い、生活習慣病や歯周疾患を予防しましょう。
- 自分のライフスタイルに合わせた運動習慣を身につけましょう。
- 「食」に関する知識や経験をもとに、行事食や郷土料理を地域・家庭や子どもに伝えましょう。
- 「食」に関する正しい情報を選択し、判断する力を身につけましょう。
- 家族や友人と一緒に食事をして、食べる楽しさを実感しましょう。
- 「食」の安全や食品衛生に関する知識を持ち、食品による危害を防止しましょう。
- 料理の作りすぎや食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食生活を実践しましょう。

(7) 高齢期 (65 歳以上)

健康長寿をめざすとともに、次世代に食文化を伝えよう

特徴と課題

定年による退職など生活環境の変化や、加齢に伴う身体の変化・体力の低下が見られる時期です。介護予防の観点からも、栄養バランスのとれた食事と、咀嚼・嚥下する力を維持し、自分に合った食生活を実践することが大切です。

また、仲間や家族との食事の機会を多く持つなど、「食」を通じた交流の場を保つことが、閉じこもりの予防になるとともに、次世代に食文化や食に関する知恵を伝えることにつながります。



行動指針

- 身体の変化に対応した食生活と健康について考え、自分に合った食生活を実践しましょう。
- 栄養の過剰摂取や低栄養を予防しましょう。
- かかりつけの医師や歯科医師を持ち、定期健診を受けるなど健康管理を十分に行い、生活習慣病や歯周疾患を予防しましょう。
- 歯と歯ぐきの健康管理に努め、いつまでも自分の歯で食べる楽しみを持ちましょう。
- 家族や友人と一緒に食事をして、食べる楽しさを実感しましょう。
- 家庭料理や行事食、郷土料理などの知識と技術を子どもや孫に伝えましょう。
- 「食」の安全や食品衛生に関する知識を持ち、食品による危害を防止しましょう。
- 料理の作りすぎや食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食生活を実践しましょう。