

## 第5章 ライフステージに応じた 食育の推進



# 1 各世代の特徴と生涯を通じた食育の取組み

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。

また、幼い頃から望ましい食習慣を身につけていくことは、将来の健康状態や、さらにその次の世代にまで影響を与える可能性があることから、生涯を見据えた「ライフコースアプローチ\*」の観点が必要です。そこで、ライフコースアプローチの考えを踏まえ、各世代の特徴と生涯を通じた食育の取組みを整理しました。

## 乳幼児期 0～5歳



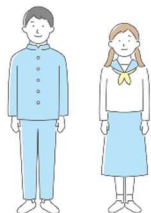
身体が発育し、味覚や咀嚼機能などの発達が著しい時期です。生活リズムが形成されるこの時期は、保護者や周りの大人のあたたかく豊かな関わりが大切です。

## 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



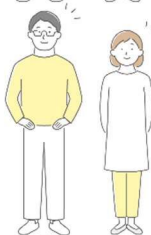
身体的、精神的変化が著しく、個人差も大きい時期です。家庭からの自立を控え、望ましい食生活を自ら実践する力を身につけることが大切です。

## 青年期 20～39歳



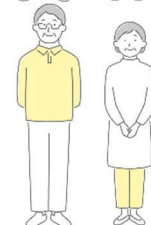
気力や体力が充実しますが、就職や結婚等により生活や環境が大きく変化する時期です。適正体重の維持や自分にあった食事量を理解し実践することが大切です。また、次世代の子どもたちを健全な食習慣が実践できるように育てることも重要です。

## 壮年期 40～64歳



社会や家庭において重要な役割を担いますが、忙しいことから、自分の健康に関心を持ちにくい時期でもあり、これまでの生活習慣から、生活習慣病の発症が増加する時期です。食習慣を見直し、自らの健康管理に努め、生活習慣病の発症を予防することが重要です。

## 高齢期 65歳以上



加齢に伴い心身の健康上の課題を抱える人が増えるとともに、個人差が大きくなっていく時期です。

健康維持に必要な食生活を実践するとともに、「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。

## ライフステージ別の取組み

基本目標	行動指針	乳幼児期	学童期
健康につながる食育の推進	朝ごはんを食べる	<ul style="list-style-type: none"> <li>早寝・早起き・朝ごはんを身につける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎日朝ごはんを食べる。</li> </ul>
	健康的な食生活を実践する (適正体重を維持する)	<ul style="list-style-type: none"> <li>体重をはかり、成長を知る。</li> </ul>	
	(バランスよく食べる)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日3食食べ、生活リズムをつくる。</li> <li>バランスよく食べる。</li> </ul>	
	(減塩を心がける)	<ul style="list-style-type: none"> <li>食材の味を味わう。</li> <li>うす味を心がける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品に含まれている塩分を知る。</li> <li>適塩を知る。</li> <li>塩分が体に与える影響を知る。</li> </ul>
	よく噛んで食べる	<ul style="list-style-type: none"> <li>噛むことを覚える。</li> <li>よく噛んで食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯磨きの習慣化、定期健診により歯や口の状態を良く保つ。</li> </ul>
	食品の安全性に関する正しい知識を持つ	<ul style="list-style-type: none"> <li>正しい手洗いの方法を身につける。</li> <li>いろいろな食品があることを知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>正しい手洗いをを行う。</li> <li>食材、調理器具の衛生的な取扱いを身につける。</li> </ul>
未来につながる食育の推進	食文化を大切にする	<ul style="list-style-type: none"> <li>和食、行事食や郷土料理（家庭料理）に触れる。</li> </ul>	
	食べ物への感謝の気持ちを持つ	<ul style="list-style-type: none"> <li>いただきます、ごちそうさまのあいさつをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物への感謝の気持ちを持つ。</li> <li>食事のマナーを身につける。</li> </ul>
	地産地消を意識して食生活を実践する	<ul style="list-style-type: none"> <li>旬の物を味わう。</li> <li>栽培・収穫を体験する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>市内産農畜産物を知る。</li> </ul>
	環境負荷軽減のための食生活を実践する	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ残しをしない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SDGsを理解し、3Rや食品ロスなどの環境問題に関心を持ち、消費行動で表す。</li> <li>食材やエネルギーの無駄を減らす。</li> </ul>
地域や関係者につながる食育の推進	食を楽しむ（共食）	<ul style="list-style-type: none"> <li>誰かと一緒に楽しく食べる。</li> </ul>	
	食育推進運動に参加する	<ul style="list-style-type: none"> <li>「食」に関するイベントや教室、ボランティア活動等に参加する。</li> </ul>	

思春期

青年期

壮年期

高齢期

- 朝ごはんの大切さを理解し、欠かさず食べる。

- 1日の栄養量が不足しないように朝ごはんを欠かさず食べる。

- 適正体重を知り、食事量をコントロールする。

- 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。

- 低栄養予防のため、たんぱく質の摂取を意識する。「さあにぎやかにいただく」

- 食品に含まれる栄養素を理解し、主食・主菜・副菜をそろえて食べる。

- 栄養成分表示をみて食品の選択を行う。



- 噛む力、飲み込む力を保つ。

- 食の安全を正しく理解し、日常生活に活かす。
- 食品の表示を見て、食品を選ぶ。

- 和食、行事食や郷土料理（家庭料理）を次世代に伝える。

- 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。



- 市内産農畜産物を積極的に取り入れる。



