

第6章

ライフステージ別の取り組み

1. 妊娠期

～食生活を見直し、新しい命を育もう～

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな成長にとって大切な時期です。妊娠をきっかけに食の大切さに気づき、食生活を見直し、食生活の基盤を作り始めることが大切です。

取り組み内容

- ★ 妊娠期の望ましい体重増加量を理解し、質・量ともに適切な食事をしましょう。
- ★ 食育や食の安全安心に関する知識・情報を得ましょう。
- ◆ 家族や仲間と食卓を囲み、みんなで楽しく食べましょう。
- ◆ 行事食等の伝統的な食文化に関心を持ち、家族や仲間等で楽しみましょう。
- ◆ 旬の食材や地域の産物を日常の食事に取り入れましょう。
- ◆ タバコとアルコールの害から赤ちゃんを守りましょう。
- ◆ マイナス1歳からのむし歯予防を始めましょう。フロス（糸ようじ）を上手に使えるようにしましょう。

★印・下線表示は「重点的な取り組み」

2. 乳幼児期（0～5歳）

～楽しくおいしく一緒に食べよう～

身体が発育し、味覚をはじめ感覚機能、咀嚼機能等の発達が著しい時期です。

乳児期は食べ物への興味と食べる意欲が芽生えます。親子の心の絆をつくり、まわりの大人からのやさしくあたたかい関わりが大切です。

幼児期は、おいしさやまわりの人と食べる楽しさを知り、食に関する様々な意欲が育ちます。食への興味や関心がもてるよう、様々な食の経験を重ねることが大切です。

取り組み内容

【乳児期】

- ★ 離乳食を通して様々な食材の味・におい・形・色・食感を体験し、食べ物への興味、自分で食べようとする力を育みましょう。
- ★ 乳幼児健診や離乳食講座、幼児食講座等を積極的に利用し、食育や食の安全安心に関する知識・情報を得ましょう。
- ◆ 授乳は抱いて微笑みかけ、やさしく言葉をかけながらゆったりとした気持ちで行いましょう。
- ◆ 離乳食はあせらずゆっくり、赤ちゃんのペースにあわせて進めましょう。
- ◆ 食品の量や種類を少しずつ増やし、食べる意欲を育みましょう。
- ◆ むし歯予防のスタートです。歯みがき（仕上げみがき）の習慣をつけましょう。

【幼児期】

- ★ 家族やまわりの人と会話しながら、一緒に食事することを楽しみ、食事のマナーを身につけましょう。
- ★ 早寝・早起きの生活リズムを整えて、バランスのよい朝食を食べましょう。
- ★ 食事の前には、手を洗いましょう。
- ◆ 旬の食材や行事食を通して食文化にふれ、食べ物への興味・関心を広げましょう。
- ◆ 調理や栽培、生き物の成育に関わることを通して、食べ物の由来やいのちの大切さに気づき、自然の恵みや食事を作ってくれた人たちに対する感謝の気持ちを育てましょう。
- ◆ 間食は食事の一部としてとらえ、適切な量と回数にしましょう。
- ◆ 乳幼児健診や離乳食講座、幼児食講座等を積極的に利用し、食育や食の安全安心に関する知識・情報を得ましょう。
- ◆ 歯みがき（仕上げ磨き）の習慣をつけましょう。
- ◆ 歯の本数や咀嚼機能の発達に見合った食べ物をゆっくりとよく噛んで食べましょう。

★印・下線表示は「重点的な取り組み」

3. 学童期（6～11歳）

～食の大切さを学び、自分で選択できる力をつけよう～

心身の発達が著しく、生活習慣の基礎が定着し、味覚が最も発達する大切な時期です。また、乳歯が永久歯に生え変わる時期でもあります。

食を通じた家族や仲間との関わりの中で、食に関する知識や体験を広げ、食の選択や判断ができる力を育むことが大切です。

取り組み内容

★ 早寝・早起きの生活リズムを整えて、バランスのよい朝食を食べましょう。

★ 食事の前には、手を洗いましょう。

- ◆ 家族やまわりの人と一緒に楽しみ、食事のマナーを身につけましょう。
- ◆ 行事食等の伝統的な食文化に関心を持ちましょう。
- ◆ 甘味・塩味・旨味・酸味・苦味を意識し、味覚を育てましょう。
- ◆ 食事づくりに参加し、基本的な調理技術を身につけましょう。
- ◆ 農業体験や調理体験から生産・流通の仕組みや食べ物大切さを学びましょう。
- ◆ 学校や地域の食育行事、イベントに参加しましょう。
- ◆ 食べ物と環境について考え、残さず食べましょう。
- ◆ 食事のバランスや適量を理解し、自分で選択できる力をつけましょう。
- ◆ ゆっくり、よく噛んで食べましょう。
- ◆ フロス（糸ようじ）も使い、自分で上手に磨けるように訓練しましょう。
- ◆ 乳歯と永久歯が混在している時期です。歯並びにあわせて、1本1本ていねいにみがきましょう。

★印・下線表示は「重点的な取り組み」

4. 思春期（12～19歳）

～健全な食生活を自ら実践しよう～

身体的・精神的変化が著しく、家庭からの自立を控えた時期です。マスコミや友人からの影響を受けやすく、美容やファッションの視点から食生活を捉えがちです。

健康づくりの視点から望ましい食習慣や生活リズムを自分の判断で選択する力を維持することが大切です。

取り組み内容

- ★ 朝食を毎日食べ、規則正しい食習慣を実践しましょう。
- ★ 食事のバランスや適量を理解し、自分で選択する力や調理する力を身につけましょう。
- ★ 食の安全安心について理解し、食品を選ぶ力を身につけましょう。
- ◆ 家族やまわりの人と一緒に楽しみ、食事のマナーを身につけましょう。
- ◆ 行事食等の伝統的な食文化に関心を持ちましょう。
- ◆ 学校や地域の食育行事、イベントに積極的に参加しましょう。
- ◆ 食べ残しを減らす等、環境に配慮した食生活を実践しましょう。
- ◆ 自分の口は自分で守れるように、間食の時間、内容、量を管理し、むし歯を予防しましょう。
- ◆ フロス（糸ようじ）を使いこなし、歯周病や口臭に気をつけましょう。
- ◆ 食事の前には、手を洗いましょう。

★印・下線表示は「重点的な取り組み」

5. 青・壮年期（20～39歳）

～健全な食生活を実践し、次世代を育てよう～

ストレス、喫煙、朝食の欠食等の食生活の乱れによる肥満、やせ等の健康上問題となる行動が蓄積される時期です。

自分の生活習慣を見直し、健全な食生活に係る正しい知識をもち、実践することが大切です。

また、次世代の育成を担う時期でもあり、子供に望ましい食生活を伝えていくことが大切です。

取り組み内容

- ★ 朝食を毎日食べ、規則正しい食習慣を実践しましょう。
- ★ 外食・中食では、栄養成分表示やヘルシーオーダー等を積極的に活用しましょう。
- ★ リスクコミュニケーションについて関心をもち、関係するイベント等に参加しましょう。
- ◆ 家族や仲間と食卓を囲み、みんなで楽しく食べましょう。
- ◆ 行事食等の伝統的な食文化に関心をもち、家族や仲間等と楽しみましょう。
- ◆ 旬の食材や地域の産物を日常の食事に取り入れましょう。
- ◆ 食べ残しを減らす等、環境に配慮した食生活を実践しましょう。
- ◆ メタボリックシンドロームについて正しい知識や、望ましい食生活の知識をもち、質・量ともに適切な食事をしましょう。
- ◆ 身近な食育行事、イベントに積極的に参加しましょう。
- ◆ 定期的に歯科健診を受ける習慣を身につけましょう。
- ◆ 家庭での食中毒予防を実践しましょう。
- ◆ 食の安全安心や食品衛生に関する知識をもち、食品を選ぶ力を身につけましょう。

★印・下線表示は「重点的な取り組み」

6. 中年期（40～64歳）

～生活習慣病を予防し、次世代に食の輪を広げよう～

生活習慣の乱れにより、肥満や生活習慣病が気になる時期です。

生活習慣病予防のための正しい知識をもち、健全な食生活を実践することが大切です。また、子供や若い世代に望ましい食生活や食文化を伝えていくことも大切です。

取り組み内容

- ★ メタボリックシンドロームの予防や改善のため、望ましい食生活の知識をもち、質・量ともに適切な食事をしましょう。
- ★ 外食・中食では、栄養成分表示やヘルシーオーダー等を積極的に活用しましょう。
- ★ リスクコミュニケーションについて関心をもち、関係するイベント等に参加しましょう。
- ◆ 家族や仲間と食卓を囲み、みんなで楽しく食べましょう。
- ◆ 行事食等の伝統的な食文化に関心をもち、家族や仲間等と楽しみましょう。
- ◆ 旬の食材や地域の産物を日常の食事に取り入れましょう。
- ◆ 食べ残しを減らす等、環境に配慮した食生活を実践しましょう。
- ◆ 身近な食育行事、イベントに積極的に参加しましょう。
- ◆ フロスや歯間ブラシを使って、確実な口腔ケアを実践しましょう。
- ◆ 歯を失わないために、定期的に歯科健診を受けましょう。
- ◆ 家庭での食中毒予防を実践しましょう。
- ◆ 食の安全安心や食品衛生に関する知識をもち、食品を選ぶ力を身につけましょう。

★印・下線表示は「重点的な取り組み」

7. 高齢期（65歳～）

～健康を維持し、次世代に食経験を伝えよう～

加齢に伴う身体の変化が生じやすい時期です。単身世帯も多く、孤食や栄養バランスが偏りがちです。

低栄養に注意し、自分にあった食生活の実践により、健康を維持することが大切です。また、積極的に社会参加をして様々な世代の人と交流をもち、子供たちや若い世代に正しい食の知識や行事食、郷土食等の食文化について伝えていくことが大切です。

取り組み内容

- ★ 低栄養に気をつけて、質・量ともに自分にあった食生活を実践しましょう。
- ★ 家庭での食中毒予防を実践しましょう。
- ★ 行事食等の伝統的な食文化を地域の子供や若い世代に伝えましょう。
- ◆ 家族や仲間、地域との交流を深め、みんなで楽しく食べましょう。
- ◆ 食べ残しを減らす等、環境に配慮した食生活を実践しましょう。
- ◆ 身近な食育行事、イベントに積極的に参加しましょう。
- ◆ 噛む、飲みこむ機能を保つために、よく話し、よく笑い、口と喉の筋力をきたえましょう。
- ◆ 食の安全安心や食品衛生に関する知識をもち、食品を選ぶ力を身につけましょう。
- ◆ リスクコミュニケーションについて関心をもち、関係するイベント等に参加しましょう。

★印・下線表示は「重点的な取り組み」

