

第5章 ライフステージ別の食育推進

生涯にわたって健康で豊かな生活を送るために、子どもから高齢者までそれぞれのライフステージに合わせた、食育の継続的な取り組みを推進します。

1 妊娠・胎児期「健全な生活習慣を身につけ、新しい命を育む」

妊娠期・胎児期は、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。妊娠をきっかけに、食の大切さに気づき、自身や家族の食生活を見直し、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。

《取り組みの方向性》

- 妊娠期から健康な身体づくりを意識し、バランスのとれた食事をとる。
- 妊娠期の望ましい体重増加量を理解する。
- たばことお酒の害から赤ちゃんを守る。

2 乳幼児期(0～5歳)「食を楽しむ、食べる意欲の基礎をつくる」

心身の基礎を作る大切な時期です。乳幼児期は身体が発育し、味覚や咀嚼機能などの発達が著しい時期です。食べる楽しさと食べ物のおいしさを知り、食の体験を広げていくことが大切です。保護者や周りの大人の温かく豊かな関わりの中で「食べる意欲」を育み、食生活の基礎を身につけます。

《取り組みの方向性》

- 「みんなで食卓を囲む日」を推進し、常日頃から楽しい食事を心がけ、食べる意欲を育てる環境づくりに努める。
- やわらかいものばかりでなく、かたい食べ物にも慣れ、かむ力を育てる。
- 素材の味を生かし、小さいころから薄味に慣れる。
- 一日3食の食事を大切にされた生活リズムの形成ができるように、保護者の食への関心を育てる。
- 食事の際のあいさつなど基本的なマナーや感謝の心を身につける。
- たくさん遊び、おなかがすくりズムをつくる。
- 歯科健診や保健指導を通して、むし歯予防を推進する。

3 学童期(6～11歳)「農への興味と食への感謝の心を育む」

学童期は心身の発達が著しく、骨や筋肉も発達する時期です。農業体験や調理実習など、さまざまな体験を通して食への興味や関心が深まる時期です。食生活の基礎が完成するこの時期は、家族や友達と一緒に食事を楽しみ、食や農に関する知識や望ましい食習慣を身につけるとともに、自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の心を育むことが大切です。

《取り組みの方向性》

- 農業体験や調理実習など食農に関する体験を通じて、興味や関心を高めるとともに、自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の心を育む。
- 給食を通じて、みんなと楽しく食事をし、望ましい食事の量やバランス、マナーを身につける。
- 「みんなで食卓を囲む日」を推進し、コミュニケーションを図る。
- 早起きの習慣をつけて、朝食をきちんと食べ、生活リズムを整える。
- 間食や偏食に気を付け、栄養バランスを考えながら食べる。
- 調理や配膳、後片付けまでを子どもと一緒にいき、子どもがそのやり方を身につけられるようにする。
- 家庭の味、地域の味、郷土料理や行事食を経験する。

4 思春期(12～18歳)

「食・農への理解を深め、自分らしい食生活を実践する」

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、個人差も大きい時期です。夜遅くまで勉強し、テレビやゲーム、スマートフォンなどに夢中になって就寝時間が遅くなったりするなど、生活リズムが乱れやすくなります。また、肥満ややせ過ぎ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。

《取り組みの方向性》

- 食に関わる学習や活動を通して、食や健康を大切にする心を身につける。
- 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、健全な食生活を実践する。
- 「みんなで食卓を囲む日」を推進し、コミュニケーションを深める。
- 自立に向けて、調理する能力や、食を選択する能力を身につける。

5 青壮年期(19～64歳)

「食生活を自己管理する力を身につけ、次世代を育成する」

青年期(19～39歳)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。壮年期(40～64歳)は家庭や職場・地域などで中心的な役割を担う多忙な時期です。

忙しい生活に追われ不規則な生活リズムになりがちですが、生活習慣病などにつながる恐れがあります。自分の健康状態の把握に努め、健康を維持するために、規則正しい食習慣を実践することが重要です。

また、家庭や地域における食育の担い手として、食文化の継承や子ども達が健全な食習慣を実践できるように育てる役割も期待されます。

《取り組みの方向性》

- 欠食をせず、3食きちんと食べ生活リズムを適正に保つ。
- 適正体重を維持できるよう自分に合った食事量や、栄養バランスの知識を習得し実践する。
- 生活習慣病予防のため薄味を心がけるなど、望ましい食習慣を身につける。
- 食の安全や食品衛生に関する知識を習得し、冷静に判断する目を養う。
- 子どもの食育について家庭での役割を理解し、家族団らんを通して、次世代を育てる。
- 地域行事などに関心を持ち、地域の食材や食文化を理解する。
- 子どもに地域の味、郷土料理や行事食を伝え、育てる。

6 高齢期(65歳～)

「食に関する知識・経験をもとに、食文化を次世代に伝える」

高齢期は、外出機会の減少や、運動量の減少に加え、基礎代謝も低下します。介護予防の観点からも、栄養バランスのとれた食事と、噛む力、飲み込む力を維持し、自分に合った食生活を実践することが必要です。

また、健康で生きがいのある生活を送りながら、食に関する知識・経験をもとに、食文化を次世代に体験させながら伝えることも重要です。

《取り組みの方向性》

- 家族や仲間と食事を楽しむ。
- 低栄養や偏った食事にならないよう、栄養バランスのとれた食生活を実践する。
- 郷土の文化や料理などの豊富な知識・経験をもとに、食文化を次世代に体験させながら伝える。
- 毎日の口の手入れで清潔を保ち、口の体操で噛む力や飲み込む力を維持する。