

第5章 多様なライフスタイルやライフステージに応じた食育推進

1 各場面ごとの取り組み目標

食育の推進にあたっては、家庭を中心にそれぞれの場面に応じて目指すことや期待することがあります。それぞれの場面に応じた具体的なアクションを下記のとおり掲げますので、できることから取り組んでみましょう。

○家庭におけるアクション

毎年6月(食育月間)

毎月19日(食育の日)

に取り組んでみよう！

家族で調理場だより を読もう！

＊好きな給食のメニューを話したり、食について話したりしてみましょう。家族みんなで、「食べる」ことを楽しみ、感謝の心を育てましょう。

栄養バランスを 意識した食事をしよう！

＊食事バランスガイドを活用し「何を」「どれだけ」を意識して食事を考えましょう。

家族と一緒に 食材の買い物に行こう！

＊長井市には3つの市民直売所があります。新鮮で安全安心な地元農産物を家族みんなで選んで、食べてみましょう。

食品ロスについて 考えてみよう！

＊冷蔵庫の点検をし、ストックしている食材を食べたり、買い物の際は手前の食材を選ぶなど小さなことから始めてみましょう。

家族みんなで 体重測定をしよう！

＊自分の体重を知ることは、自分の身体の状態を知ることです。自分の食生活を振り返り、見直しをしてみましょう。

季節の行事食・郷土料理を 作ってみよう！

＊その月の行事食や郷土料理を作り、食べて楽しみましょう。行事食や郷土料理には旬の野菜が使われており、健康にも良し！先人の知恵を味わいましょう。

料理をしよう！

＊自分の健康管理のため、料理にチャレンジしたり、食に関する知識を習得しましょう。

料理をする男性は女性に比べて未だ少ないため男性も積極的に料理をしてみましょう。



いろんな料理を作ってみよう♪



○保育施設・学校等におけるアクション

**栄養教諭や学校栄養士、
栄養士のお話を聞こう！**

＊給食や学習を通して食に関する指導の時間を十分確保して、専門性を活かした食の情報をごどもたちや保護者に伝えましょう。

**給食に地場産物を
積極的に利用しよう！**

＊給食に地場産物を使用し、食に関する指導の「生きた教材」として活用することで、地域の自然、文化、産業等に関する理解を深めましょう。

体験の機会を作ろう！

＊農林漁業体験を経験したごどもは食べ物を大切にする意識や関心を持つようになり、食べ残しが少なくなることなどが報告されています。ごどもたちの関心を高め、生産者や調理者等への感謝の心を育てましょう。

**保護者や地域と
連携して取り組もう！**

＊ごどもたちの食育を推進する上では保護者への働きかけが重要です。地域や関係団体からの支援を受けながら保護者と一緒にごどもたちへの食育を推進しましょう。

○地域・職場におけるアクション

地域・職場で地場産物を積極的に利用しよう！

＊地産地消は食料の輸送に伴う環境負荷の低減や地域の活性化にもつながります。持続可能な食の実現のため、できるだけ地場産物を活用しましょう。

職場において従業員の健康に配慮しよう！

＊食育の推進では若い世代に食育に関心を持ってもらうことが課題です。従業員の健全な食生活の実践のためにも、地域などで行われているイベントへの従業員の参加を促しましょう。

共食の場づくりを進めよう！

＊こども食堂や地域食堂など、地域において様々な世代と共食する機会を持つことは食の楽しさの実感に加え食や生活の基礎を伝え習得する観点からも重要です。

体験の機会を作ろう！

＊地域の伝統的な食文化が失われつつあります。また、料理を教えてもらう機会の少ない人もいます。インターネット等で情報は得られますが、実体験は重要です。性別年齢問わず参加できる料理教室等を地域で開催しましょう。

☆取り組みを進めるにあたって

・ライフステージ別などそれぞれの状況に合わせたお知らせを実施していきますので、ぜひ手に取って見てみてください。

（実践例）給食だより、健診時の配布パンフレット、食改だより等

・各団体、学校等で行われている活動をホームページなどで紹介していきます。

・楽しみながら食育に関心を寄せてもらうアイデアを検討していきます。

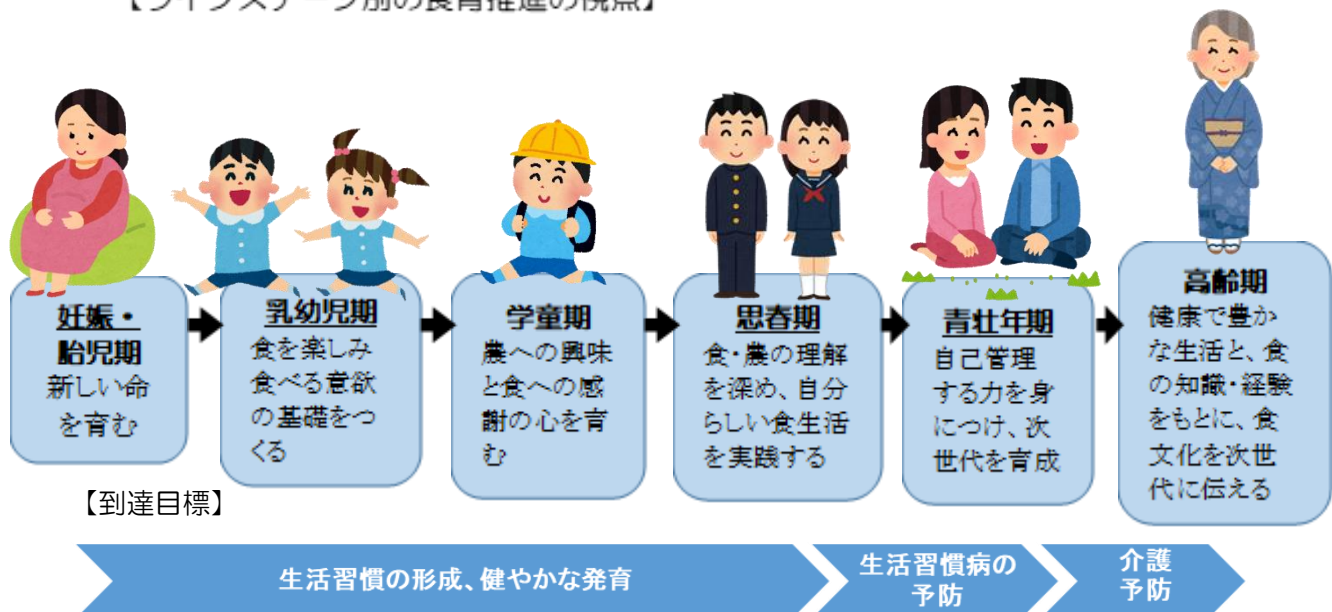
（実践例）栄養士会作成のカルタ等の活用、校内放送やおらんだラジオを通じた食に関するお知らせのさらなる工夫、食育に関するクイズの発信、冷蔵庫の残り物を使ったメニューや郷土料理のアレンジメニューの配信、ポスターコンテスト等

2 ライフステージに応じた食育の必要性と取り組み目標

現代では、過剰栄養が懸念される人（肥満や生活習慣病など）と栄養不足が心配される人（やせ・低栄養など）の両方が混在する「栄養不良の二重負荷」の問題を抱えています。

また、生涯においては、青壮年期は肥満や生活習慣病の問題、高齢期は低栄養やフレイルなど、「新たな二重負荷」も問題となっています。生きていく基盤である食事には、各世代や個人・地域の状況などに応じて様々な課題があるため、ライフステージに合わせた食事の取組と適度な運動を合わせて進めることが重要です。

【ライフステージ別の食育推進の視点】



○こどもの食事と健康

正しい生活習慣を身につけることは、生涯にわたり健全な食生活を送るための基本となります。朝食を必ず摂ること、3食をきちんと食べること、食事に感謝することの必要性や、食への関心を高めることが重要です。また、保護者の食行動がこどもの食行動に大きな影響を与えやすいため、保護者に対しての支援や、こどもと保護者が一緒に食への意識を高めて行動できるような取り組みが必要です。

＜取り組み目標＞

妊娠・胎児期	健全な生活習慣を身につけ、新しい命を育もう
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。	
乳幼児期（0～5歳）	食を楽しみ、食べる意欲の基礎をつくろう
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。	
学童期（6～11歳）	農への興味と食への感謝の心を育もう
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。	
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しよう
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。	

○大人の食事と健康

青壮年期では、男性の肥満者の割合の増加や、20代女性のやせの割合がこの10年あまり変化なく約20%と高い水準が続いています。自立した健全な食生活を送ることができるよう、若い年代に合わせた支援を行うことが必要です。循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病の多くは、不摂生な食生活に起因しています。働き世代へ自分の健康状態にあった栄養バランスのよい食事と正しい食習慣を送ることができるよう支援が必要です。

＜取り組み目標＞

青壮年期（19～64歳）	食生活を自己管理する力を身につけ、次世代を育成しよう
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、生活リズムが乱れることで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、食文化の継承やこ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。	

○高齢者の食事と健康

青壮年期のメタボリックシンドローム予防の食生活から、エネルギーとたんぱく質をしっかりと摂る低栄養予防のための食生活に徐々に切り替えることが大切です。一方で、加齢に伴う食欲低下や活動量低下、社会的、環境的な影響などが重なり合うとフレイル状態になる可能性が高まります。一人暮らしの場合、簡単で単調な食事メニューにより低栄養のリスクが高まります。エネルギーとたんぱく質など食事の適正量を確保するとともに、多様な食材を用いたバランスのよい食事が重要です。認知症予防のため、生活の質向上も図れるよう多世代との交流も含めた地域の共食などの取組も重要です。

＜取り組み目標＞

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よう
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。	