


乳幼児期 (就学前)

～食の基礎ができる大切な時期～




特徴	取り組みのポイント
<p>乳幼児期は、最も成長する時期であるとともに、食習慣が定着し、食生活のリズムの基礎が身につく時期です。</p> <p>また、味覚が形成されることにより、好き嫌いも始まります。</p> <p>この時期は、食事を味わって食べたり、食への関心を持ったり、楽しく食べることが大切なので、家庭を中心に、保育園・幼稚園などでも、食育に取り組むことが大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 欠食をなくし、規則正しい食生活のリズムを作る。 ■ 家族とのふれあいを通して、食べる楽しみや、食事のマナーを身に付ける。 ■ できるだけ、母乳で育てる。 ■ いろいろな食べ物を見る、触れる、味わうなどの体験から食べたいものを増やし味覚を育てる。 ■ 固い物をよく噛んで食べる。 ■ 箸を正しく使えるように練習をする。 ■ 栽培・調理など体験活動を通して、食に親しみ食への関心や感謝の気持ちを育てる。

家族会議で「食育」の大切さを再認識した家族は、みんなで夕食を作り、みんなで暖かい食卓を囲みました。いつもよりも和やかな夕食の席で「食育っていいな～」と思う育子ちゃんでした。

青年期 (18歳～39歳)


～健全な食生活を送り、食を楽しみ、体力の維持・増進に努める時期～



特徴	取り組みのポイント
<p>青年期は、多くの人が家庭的には、結婚、妊娠、出産、育児など、社会的には就職などにより、生活が大きく変化する時期です。</p> <p>また、仕事などで生活のリズムが不規則になりがちですが、この時期の食生活が、次の壮年期以降の健康状態へ影響を及ぼすことから、望ましい食習慣の維持や改善に努めることが必要です。</p> <p>親となり、家庭を持った人は子どもを通して食生活を見直し、子供たちに食事の基礎的な知識を教えることが必要です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 食に関する知識(栄養バランス・食の安全など)を習得する。 ■ 自分の食生活の点検と望ましい食習慣の維持、改善をする。 ■ 家族や友達と一緒に楽しく食べる機会を増やす。 ■ 妊娠中と産後は、特に食生活に配慮する。 ■ 生活習慣病と食生活の関係を理解する ■ 食品の生産、加工、流通の仕組みなどを家族で学ぶ。 ■ 食の大切さを理解し、環境への配慮を心がける。

小学校期


～食生活の大切さを学び、望ましい食習慣が定着する時期～



特徴	取り組みのポイント
<p>小学校期は、心身ともに成長し、食習慣の基礎が完成する時期でもあります。正しい食習慣を身に付け、自らの健康についても気をつけることが出来るようになることが望めます。</p> <p>また、核家族化、共働きの増加などにより、家族揃っての食事の機会が減少するなどの問題が生じてきています。</p> <p>このため、楽しく家族と食卓を囲むことや、給食、体験を通して、望ましい食習慣を身につけることが大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1日3回の食事で、規則正しい生活リズムを身に付ける。 ■ 家族や友達と一緒に食べる楽しさを味わう。 ■ いろいろな食べ物を食べて、味覚を育てる。 ■ 食事づくりの手伝いや買い物を通して、食に触れる。 ■ 農業体験などを通して食への関心や大切さを知る。 ■ 食事のマナーや、正しい箸の使い方を覚える。 ■ 食に対する感謝の気持ちを育む。

壮年期 (40歳～64歳)


～食を楽しみ、健康への関心が高まる時期～



特徴	取り組みのポイント
<p>壮年期は、仕事や地域での役割など、職場や家庭の中心となるため、ストレスが溜まりやすく、多忙なこともあり健康管理がおろそかになりがちとなる傾向が見られます。</p> <p>また、身体機能も徐々に低下し、生活習慣病などの疾病にかかりやすくなるので、病気の早期発見、治療に努めることが必要です。</p> <p>引き続き、規則正しい食習慣や生活習慣を守り、自分の健康管理に努めることが必要となります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 食に関する知識(栄養バランス・食の安全など)を習得する。 ■ 家族や自分の食生活について考え、健全な食習慣を維持する。 ■ 家族や友達と一緒に楽しく食べる機会を増やす。 ■ 生活習慣病の予防と体調にあった食生活を実践する。 ■ 噛むことの大切さと、歯や口腔内の病気について関心を持つ。 ■ 農業体験などを通して、食料の生産について理解する。

中学・高校期

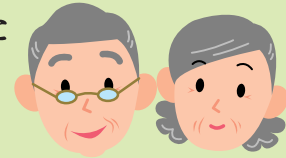
～望ましい食習慣や生活リズムを自己管理して維持する時期～



特徴	取り組みのポイント
<p>中学・高校期は、部活動や塾通いなどにより、生活のリズムが乱れがちになります。また、朝食の欠食や孤食も増えてきます。</p> <p>そして、友達やマスメディアなどからの影響を受けるようになり、誤った認識による過度の痩身や過食、偏食による肥満も生じてきます。</p> <p>このため、楽しく家族と食卓を囲むことなどを通して、自分で情報を選択し、正しい知識を身につけ、望ましい食習慣と生活リズムを維持していく必要があります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1日3回の食事で、望ましい生活リズムを身につける。 ■ 家族や友達と一緒に楽しく食べる機会を増やす。 ■ 調理することを通して、食に対する理解を深める。 ■ 自分の健康と食生活の関係を理解する。 ■ 食品の生産、加工、流通の仕組みを知り、食への関心を高める。 ■ 食の安全について理解し、食品を選ぶ能力を育てる。 ■ 食文化や料理への関心を高める。

熟年期 (65歳以上)

～食を楽しみ、食を通じた豊かな生活を実現し、次代へ伝える時期～



特徴	取り組みのポイント
<p>熟年期は、退職や子どもの自立などの節目を迎え、社会的、精神的に大きな変化が生じる時期です。</p> <p>豊かな人生経験と、これまでに得た知識などを、地域社会で活かすことや、次代に伝える取り組みが求められます。</p> <p>このため、望ましい食習慣の維持や生活習慣を守り、自分の健康管理に努め、健康を維持していくことが大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 食に関する知識(栄養バランス・食の安全など)を習得する。 ■ 体調にあった食生活を実践する。 ■ 家族や友達と一緒に楽しく食べる機会を増やす。 ■ 生活習慣病と食生活の関係を理解する。 ■ 栄養バランス、食品の安全や衛生について理解する。 ■ 噛むことの大切さと、歯や口腔内の病気について関心を持つ。 ■ 食や食文化について、次代へ伝える。



[ライフステージ(各年代)に応じた取り組み]