

第6章 ライフステージにおける食育の推進

私たちは、乳幼児期を起点とし、発育・発達段階に応じた食の体験を積み重ねてくことにより、健康で生き生きとした生活を送るための基本となる「生きる力」を身に付けることができます。また、青年期以降も生涯にわたり、世代に応じた食育の役割を担います。

本章では、これまで分野別に掲げてきた目標や取り組みをあらためて整理し、7つのライフステージ毎に、私たち一人ひとりがめざすべき姿と重点とすべき取り組みを示します。

<ライフステージに応じた食育の取り組み>

ライフステージ		対象者・年齢区分	食のテーマ
すこやか 成長期	妊娠期	妊 婦	食習慣の基礎づくり
	乳幼児期	0 ～ 6 歳	
	学童期～思春期	7 歳 ～ 1 8 歳	自立に向けた食生活の基礎づくり
はつらつ 働き盛り期	青年期	1 9 歳 ～ 3 9 歳	健全な食生活の実現に向けて
	壮年期	4 0 歳 ～ 6 4 歳	健全な食生活の維持と健康管理
いきいき シニア期	実年期	6 5 歳 ～ 7 4 歳	食を通じた豊かな生活の実現
	高齢期	7 5 歳 以 上	

(1)すこやか成長期(妊婦及び0～18歳)

～ 主に母子保健・学校保健とのかかわり ～

ライフステージの始まりである乳児期は、望ましい授乳環境を維持し、親子の絆を深めることが大切です。幼児期は、一生のうちで最も著しく成長する時期であり、食生活のリズムの基礎を身に付ける等、生涯における成長を方向づける意味で重要な時期です。学童期は、心身ともに発育・発達がめざましく、食習慣の基礎が確立する時期であることから、正しい食事のあり方を理解し、適切な食習慣を身に付けることが望まれます。思春期は部活動や塾通い、受験勉強等で生活リズムが乱れがちになります。また、過度の痩身願望や、思春期の精神不安などにより、食事が不規則になりがちです。妊婦においては、妊娠中の環境が子どもの将来の健康に影響するとも言われ、妊娠中にしっかりと自身の健康や食生活を振り返り、子育てを迎える準備を行うことが大切となります。

このように重要な時期である「すこやか成長期」ですが、私たちを取り巻く環境は大きく変化し、子育てにも影響を与えていると思われます。その一つに、家族行動の個別化から家族とのつながりが希薄となり、親から子へ子から孫へと代々伝えられてきた生活文化が伝わらなくなり、育児不安にもつながっている状況が見受けられます。また、食生活やライフスタイルの多様化により、簡単に食べ物が手に入る時代になったことによる食習慣の乱れも心配されています。

1) 妊娠期（妊婦）

テーマ 『食習慣の基礎づくり』

食事のバランスについて学び、健康的な妊娠ライフを過ごしましょう

取り組みの方向性

学 び	実践（自分でできること）
<ul style="list-style-type: none"> ・バランスの良い食事について ・妊娠中に必要な栄養素や食事について ・食品の安全性について 	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活を心がける ・毎日朝食を食べ、よい食習慣を持つ ・自分の健康管理について心がける ・病院の妊婦教室に参加する ・ママ友などと仲間づくり

2) 乳幼児期（0～6歳）

テーマ 『食習慣の基礎づくり』

バランスよく、家族そろって楽しく食事を食べましょう

取り組みの方向性

学 び	実践（自分でできること）
<p>（保護者）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの健康づくりについて ・生活リズムの大切さについて ・朝食の大切さについて ・偏食改善や味覚形成のために、栄養や調理の工夫について ・お口の健康や歯磨きの方法について <p>（子ども）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事を楽しむことについて ・赤色、黄色、緑色の食べ物の仲間について ・食事のマナーやよい食習慣について ・食事の準備やお手伝いの方法について 	<p>（保護者）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・母乳育児により親子の絆を深める ・規則正しい生活リズムをつくる ・良い食習慣をつくる ・親子で簡単朝食づくりに挑戦する ・様々な食材を使い調理する ・薄味を家庭の中で実践する ・楽しい食体験（お手伝い、食農等）のため家族で協力する ・毎日の排便を習慣化させる ・手伝いのできる子に育てる ・仕上げ磨きをする <p>（子ども）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いなく何でも食べる ・家族や友達と一緒に楽しく食べる ・食事の準備や買い物、調理、後片付けなどのお手伝いをする

3) 学童期～思春期（7歳～18歳）

テーマ 『自立に向けた食生活の基礎づくり』
食の重要性や地域の食材を知り、自立できる社会人をめざしましょう

取り組みの方向性

学 び	実践（自分でできること）
<ul style="list-style-type: none"> ・主食・主菜・副菜について ・生活リズムの大切さについて ・朝食の大切さについて ・健全な食生活に必要な知識について ・自立に必要な調理技術について ・ダイエットの正しい知識について ・食事マナーや良い食習慣について ・薄味の大切さについて ・排便習慣の大切さについて ・郷土料理について ・食後の歯磨きの大切さや口腔管理について 	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活リズムを実践する ・朝食の内容について家族と考える ・簡単な朝食を自分で作る ・家族と一緒に料理を作り楽しく食事をする ・便秘に良い食材やメニューを食べる ・食農体験を通して生産・流通を知る ・郷土料理や行事食を、学校給食に取り入れ文化祭等で取り組む ・歯磨きを家族で取り組み習慣化する

(2) はつらつ働き盛り期(19歳～64歳)

～ 主に成人保健とのかかわり ～

この年代は働き盛りであり、家族及び地域を支える世代であります。近年の経済状況、雇用環境の変化によって家庭や地域とのつながりが薄くなり、健康や食生活にも影響を及ぼしています。また、食文化を伝え、コミュニケーションの場である食卓を家族で囲む機会が減り、家族間のつながりも希薄になりつつあります。

4) 青年期（19歳～39歳）

テーマ 『健全な食生活の実現に向けて』
体によい食事をバランスよく食べ、安心して子育てができる地域づくりをめざしましょう

取り組みの方向性

学 び	実践（自分でできること）
<ul style="list-style-type: none"> ・朝食の大切さについて ・適正な食事量や栄養バランスの知識について ・栄養成分の重要性について ・コンビニやレトルト食品をバランスよく組み合わせる方法について ・郷土料理講習会などに参加して郡上の食文化について ・食後の歯磨きの習慣化や、口腔管理について 	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する正しい知識を選択できる力を身につける ・健全な食生活を実行する ・簡単朝食レシピや作り置きレシピを上手に活用する ・家庭、園、学校、地域において子どもたちの食育に取り組む ・旬を知り地産地消を心がけ実践する ・わが家の味や行事食等を家庭の中で取り入れる ・口腔機能を保つために歯磨きの習慣化

5) 壮年期（40歳～64歳）

テーマ 『健全な食生活の維持と健康管理』

家族が健康に暮らし、家族の健康づくりや子どもの目標となる親になるよう心がけましょう 郡上で採れた食材を使い、体に良い食を伝えましょう

取り組みの方向性

学 び	実践（自分でできること）
<ul style="list-style-type: none"> ・バランスのよい食事について ・栄養素の知識や運動について ・共食の大切さについて ・職場の中で、健康づくりや食事バランスについて ・郷土料理や行事食などの作り方について ・口腔機能を維持する方法について 	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい食生活をする ・健診を受けて自分の身体について知る ・家族の健康管理につとめる ・楽しい食卓づくりを実践する ・郷土料理や行事食等を家庭の中で取り入れる ・地元食材の使い方や調理方法を地域に広める ・カルシウムの摂取をこころがける ・口腔機能を保つために歯磨きの習慣化

(3) いきいきシニア期(65歳～)

～ 主に高齢者保健とのかかわり ～

この年代は、退職や子どもの自立などで社会的、精神的にも大きな変化が現れる節目の頃です。また、体力の低下が進み健康問題も表面化する頃なので、望ましい食習慣を継続し、

体を動かすことを習慣化するなど自分の健康管理に努め、元気でいきいきと暮らしていけるようめざすことが大切です。

また、食に関する豊かな知識と経験を地域に継承するなど次世代へつないでいくための重要な役割を担う世代でもあります。

6) 実年期（65歳～74歳）

テーマ 『食を通じた豊かな生活の実現』

自分の健康管理につとめ、元気で活力がある生活をめざしましょう
地域の食文化等を次世代に伝え、生きがいを持った生活をめざしましょう

取り組みの方向性

学 び	実践（自分でできること）
<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する正しい知識について ・低栄養予防のための食事について ・年齢に見合った健康づくりの方法について ・自身の健診結果の見方や、改善のための方法について ・自分に見合った運動（筋力維持）について ・食後の歯磨きの重要性や口腔管理について 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりに関心を持つ ・バランスのよい食生活を実践する ・毎年健診や歯科検診を受診する ・運動教室に参加して体を動かす ・家族や友達等と楽しい食事を摂る ・農作業を通して生きがいを持つ ・地域の食文化や伝統食、地元食材を使った料理を、家族や若い世代に伝える ・歯や口腔の管理を心がける

7) 高齢期（75歳以上）

テーマ 『食を通じた豊かな生活の実現』

食事を楽しみ生きがいのある生活を送りましょう

取り組みの方向性

学 び	実践（自分でできること）
<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する正しい知識について ・低栄養予防のための食事について ・年齢に見合った健康づくりの方法について ・年齢に見合った運動（筋力維持）の方法について ・食後の歯磨きの重要性や口腔管理について 	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスの良い食事を摂る ・家族や友人等と楽しく食事をする ・健康づくりに関心をもつ ・地域の集まり（いきいき教室・サロン等）に積極的に参加する ・毎年健診を受診して健康管理する ・農作業の、豊富な知識と経験を次世代に伝える ・行事食や郷土料理など昔の食文化を家族や地域に継承する

