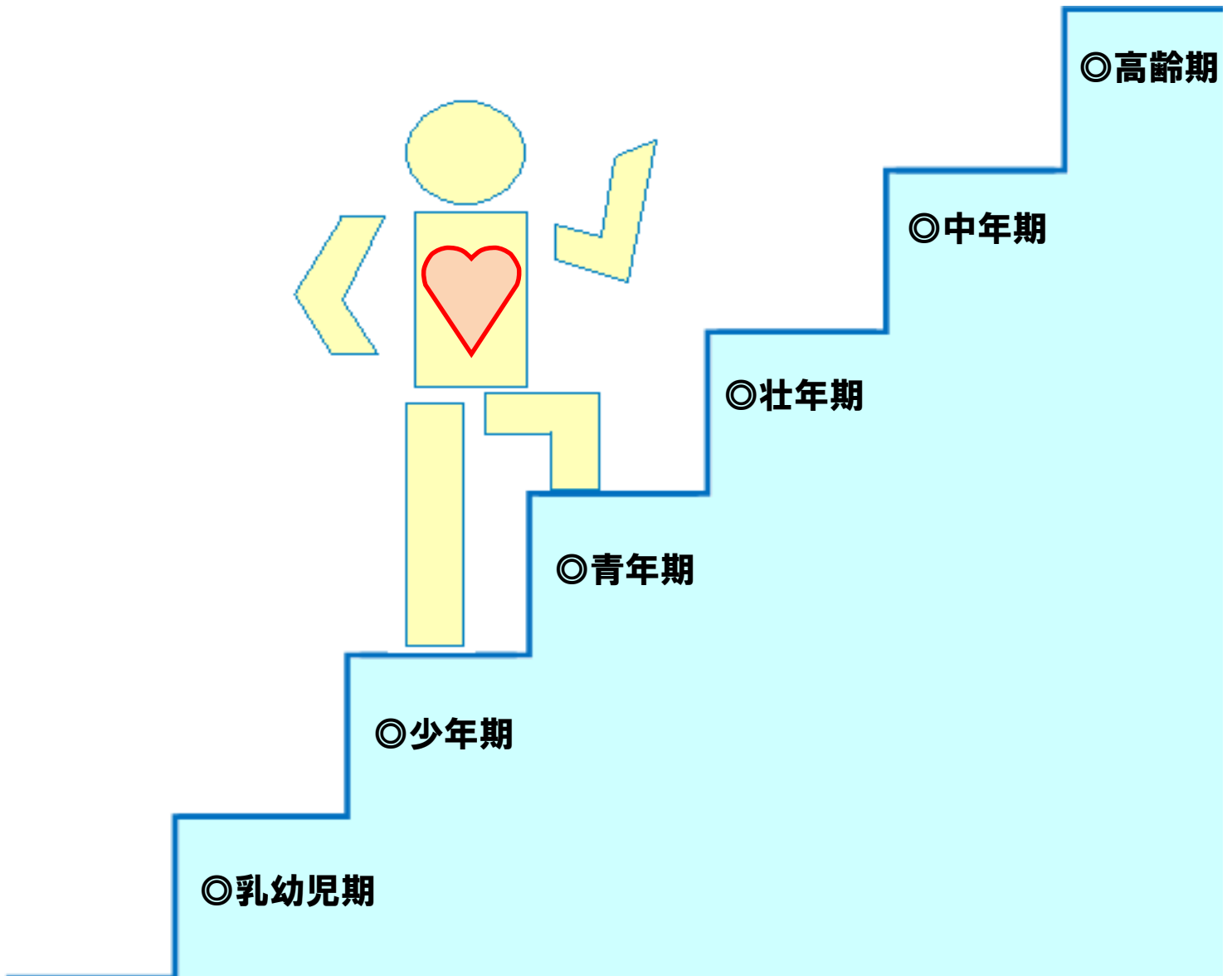


第5章 ライフステージ別の取組み〈個人の取組み〉

食べることは生命の源であり、欠かすことができないものです。子どもの頃に身につけた食習慣は、生涯の健康の基本になります。私たち一人ひとりが、食に関する様々な体験により食への関心を高め、みんなで健康的な食習慣を実践することが求められています。

乳幼児期、少年期、青年期、壮年期、中年期、高齢期のそれぞれの世代に応じた生涯食育に取り組みましょう。



(1) 乳幼児期(妊娠中:胎児期~5歳頃)

この時期の特徴

1

妊娠中は、赤ちゃんの健康と安全な分娩ができるように食事を見直す時期です。夫婦で食事づくりを行うなど、家族ぐるみで食育への主体的な関わりが必要となる時期です。

2

乳幼児期は、からだの発育が盛んで個人差も大きく、感覚機能などが発達し、好奇心が強い時期です。また、家庭からの影響を大きく受ける時期です。

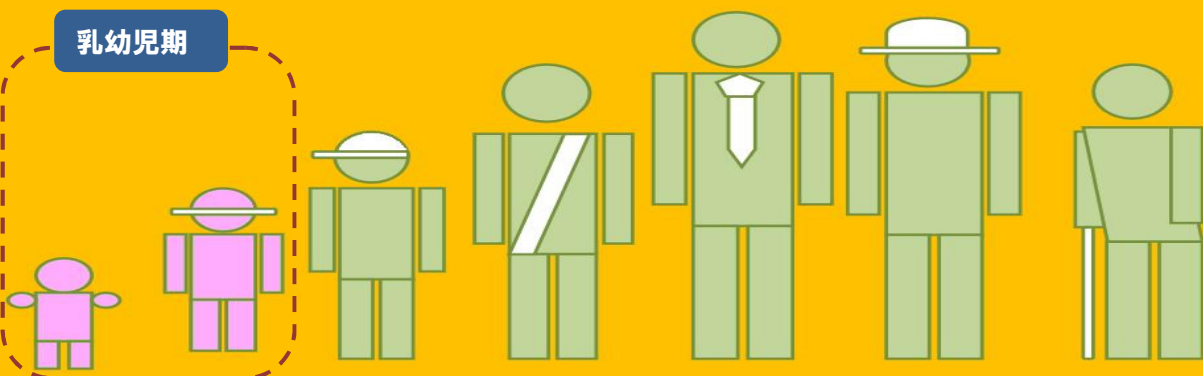
3

家庭や保育園・幼稚園・こども園などを中心として、将来に向けて望ましい食生活習慣や、食事のマナー、コミュニケーションが身につく時期です。

この時期のポイント

- ① 食を楽しみながら夫婦で食事づくりの役割を分担し、妊娠中の食事を見直します。自分の食生活を自分で正しく管理できるとともに、子どもたちにも教えられるようにします。
- ② 自分のBMIにあった体重増加量*を目安にしながら、妊娠中に望ましい食習慣を実践します。
- ③ 家族で1日3食、規則正しく食べ、栄養バランスのよい食事を心がけます。
- ④ 夫婦で健康や食の安全性について正しい知識を持ち、家族に伝えます。
- ⑤ 家族で新鮮な地場農産物等、旬の食材を積極的に活用します。
- ⑥ 家族で1日3食、規則正しい食習慣を身につけます。
- ⑦ 家族で「いただきます」「ごちそうさま」を言うなど、基本的な食事のマナーを身につけます。
- ⑧ 家族、仲間と楽しく会話し、良く噛んで食事をとります。
- ⑨ 歯をみがく習慣と、早寝・早起き・遊び、排泄、運動による健康な生活リズムを身につけます。

乳幼児期



(2) 少年期(6~15歳頃)

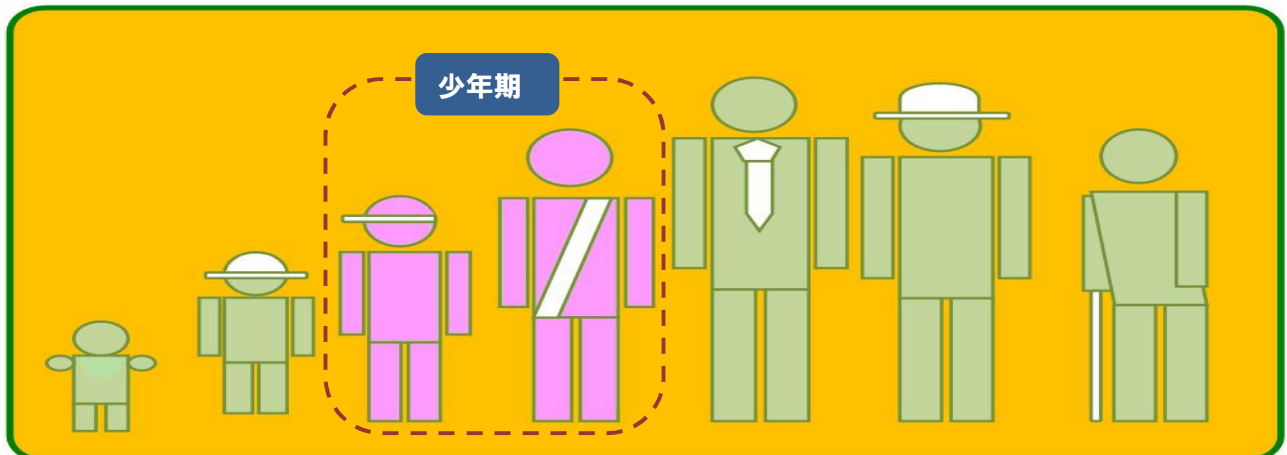
この時期の特徴

1 体力や運動能力が向上し、食生活、運動、遊びなどを通して、こころとからだの基礎をつくる時期です。

2 家庭や幼稚園、保育園、こども園、小中学校、地域などが連携して、規則正しい食生活習慣を身につけることを促すことができる時期です。地場農産物の収穫や調理などの体験を通して、食と健康に関する基本的な知識や食の大切さを学び、人とのコミュニケーションを身につける時期です。

この時期のポイント

- ① 1日3食、規則正しい食習慣を身につけます。
- ② 「いただきます」、「ごちそうさま」を言うなど、基本的な食事のマナーを身につけます。
- ③ 家族、仲間と楽しく会話し良く噛んで食事をとります。
- ④ 食事の大切さと栄養とからだについて学びます。自分のBMIや適正体重を知り、無理なダイエットや食べ過ぎや太りすぎに注意し、丈夫なからだづくりを行います。
- ⑤ 教育ファーム*や農作業体験、食品製造現場などの見学を通じて、食べものができるまでを知り食の大切さを学びます。
- ⑥ 食事の準備や片付けを積極的に行い、家族と協力して食事づくりの役割を体験することで、基礎的な食事をつくる力を身につけます。



(3) 青年期(16~24歳頃)

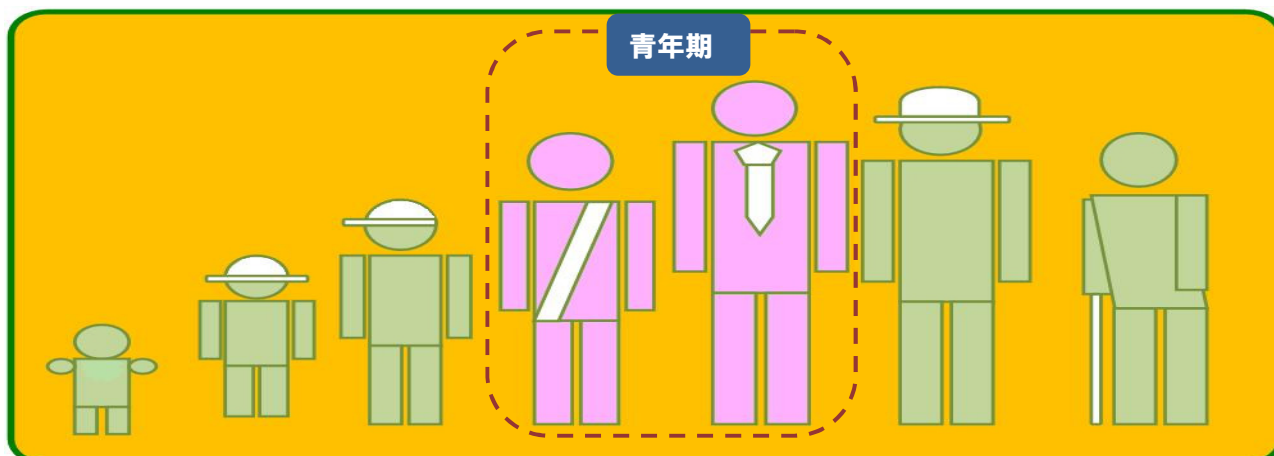
この時期の特徴

1 食事づくりなど食生活をはじめ、健康的な生活習慣を自分で管理し確立できるようになる時期です。

2 家庭での役割を持ち、料理を作るなどの食に関する知識や経験を深め、自分の食生活を正しく管理し応用できるようになる時期です。

この時期のポイント

- ① 1日3食、規則正しく食べます。
- ② 自分のからだと栄養について知り、栄養成分表示などを参考に、正しく選択して食べることができます。
- ③ 自分のBMIや適正体重を知り、ダイエットや食べ過ぎに注意し、丈夫なからだづくりを行います。
- ④ 教育ファームや農作業体験、食品製造現場などの見学を通じて、食品の製造過程を知り、食の大切さを学びます。
- ⑤ 料理方法を学び、家庭における食事づくりの役割を拡大することで、応用して食事をつくる力を身につけます。
- ⑥ 家族、仲間と楽しく会話し、良く噛んで食事をとります。



(4) 壮年期(25～44歳頃)

この時期の特徴

1

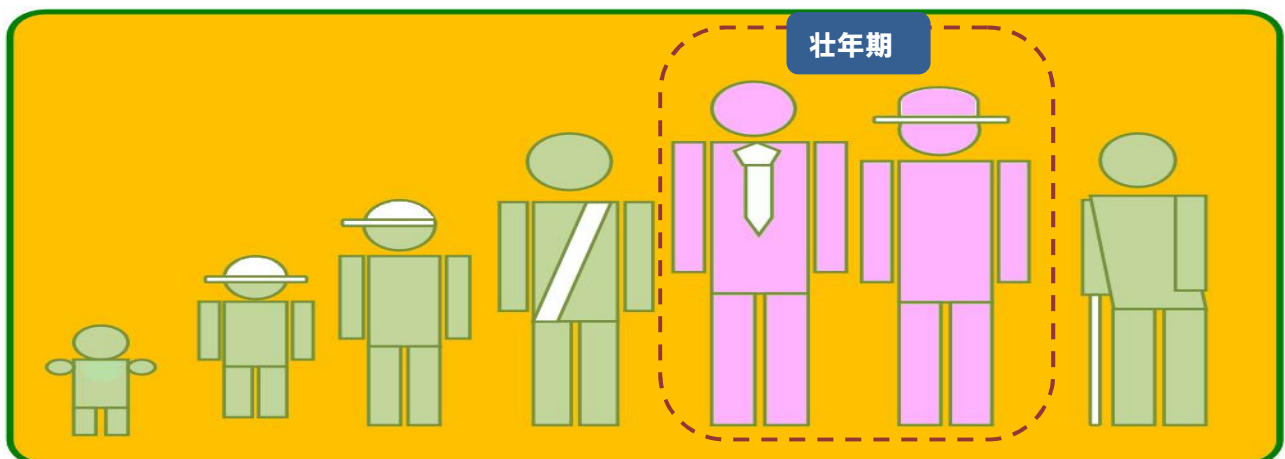
社会生活が始まり、ライフスタイルがめまぐるしく変化する時期です。働く、子どもを育てるなど、心身ともに充実した活動的な時期でもあります。家族を築き育てていく中で、生活習慣病予防、健康寿命*の延伸に気を遣う時期です。

2

食を楽しみながら、健康管理や食生活の改善を図ることができる時期です。自分の食生活を正しく管理できるとともに、子ども達にも教えられようになる時期です。

この時期のポイント

- ① 1日3食、規則正しく食べ、栄養バランスのよい食事を心がけます。
- ② 定期的に健診やがん健診を受け、脂質や塩分の多い食事に注意し、BMIや適正体重を維持することにより生活習慣病の予防・改善し、健康寿命*の延伸を図ります。
- ③ 健康や食中毒予防などの食の安全性について正しい知識を持ち、家族に伝えます。
- ④ 子どもの朝食欠食、偏食や孤食などを避け、子どもに正しい食生活習慣を教え実践します。
- ⑤ 新鮮な地場農産物等、旬の食材を積極的に利用します。



(5) 中年期(45～64歳頃)

この時期の特徴

1

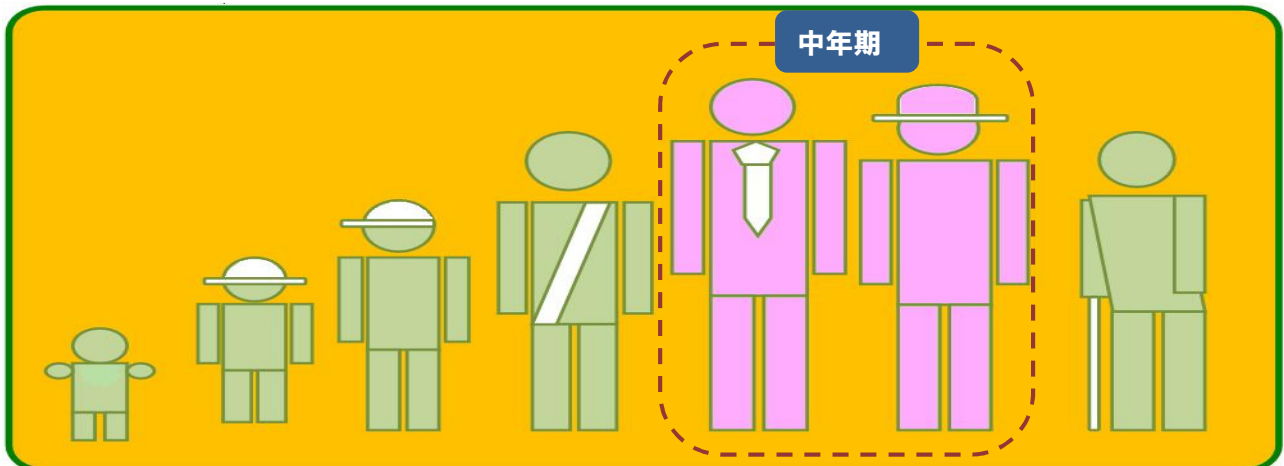
次第にからだの機能が低下し、健康に対する意識が高まる時期です。

2

食を楽しみながら健康状態や活動などに合わせて自分の食生活を見直し、健康寿命の延伸をめざし、生活習慣病の予防や治療ができる時期です。

この時期のポイント

- ① 1日3食、規則正しく食べ、栄養バランスのよい食事を心がけます。
- ② 定期的に健診やがん検診等を受けて適正な体重を維持し、脂質や塩分の多い食事に注意し、生活習慣病を予防・改善し健康寿命の延伸を図ります。
- ③ 健康や食中毒予防などの食の安全性について正しい知識を持ち、家族に伝えます。
- ④ 新鮮な地場農産物等、旬の食材を積極的に利用します。
- ⑤ 家庭菜園や市民農園*などに積極的に取り組みます。
- ⑥ 行事食・郷土料理を取り入れるなど、地域の交流を通じ食文化や生活の知恵を次世代へ伝えます。



(6) 高齢期(65歳以上)

この時期の特徴

1

退職後の生活の中で、積極的に異なる世代や社会との交流を図り、楽しむことができる時期です。また、あわせて健康への問題が大きくなる時期です。

2

家族や友人と一緒に食を楽しみ、健康状態や活動に合わせて食事の内容を見直します。健康寿命の延伸をめざし、健全な食習慣、秦野の食文化、生活の知恵を次世代に伝えることができる時期です。

この時期のポイント

- ① 1日3食、規則正しく食べ、魚・肉・卵・大豆製品や野菜など高齢期に必要な食事を十分にとることで、体重の減少や過体重を予防します。
- ② 家族や友人と一緒に食を楽しみます。
- ③ 定期的に健診、がん検診を受けるなど健康管理をして、生活習慣病を予防・改善し健康寿命の延伸を図ります。
- ④ 健康や食の安全性について正しい知識を持ち、家族に伝えるようにします。
- ⑤ 新鮮な地場農産物等、旬の食材を積極的に利用します。
- ⑥ 家庭菜園や市民農園などに積極的に取り組みます。初めて農園体験する人へ農業指導や栽培に関するアドバイスを行います。
- ⑦ 郷土料理を取り入れるなど、地域の交流を通じ食文化や生活の知恵を次世代へ伝えます。

