

第6章 ライフステージごとの目標と個人の 取組

- 1 乳幼児期（妊娠期含む、概ね0歳～6歳）
- 2 学童期・思春期（概ね7歳～19歳）
- 3 青年期（概ね20歳～39歳）
- 4 壮年期（概ね40歳～64歳）
- 5 高齢期（概ね65歳以上）

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。子どもの頃に身に付けた食習慣は、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。そこで生涯を「乳幼児期」から「高齢期」までの5つのライフステージに区分し、それぞれの世代に応じた生涯食育の取組を示します。



乳幼児期

食べる意欲をつくり、
食の体験を広げる

学童期・思春期

食の体験を深め、
望ましい食習慣を確立する



青年期

生活と食事のリズムを整え、
望ましい食習慣を実現する



壮年期

自らの健康管理を行い、
健全な食生活を実践し、
次世代へ伝える



高齢期

食を通じた豊かな生活の実現、
次世代へ食文化や食に関する
知識や経験を伝える



1 乳幼児期（妊娠期含む、概ね0歳～6歳）

妊娠期の栄養は、赤ちゃんの健康と安全な分娩に大切な時期です。妊娠をきっかけに、食の大切さに気付き、自身や家族の食生活を見直し、子育てに向けて家族の食習慣の基盤づくりを始めることが大切です。

乳幼児期は、身体発育や感覚機能、咀嚼機能の発達が著しく、望ましい食習慣の基礎をつくる時期です。家庭や幼稚園、保育所、認定こども園などを中心に、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という基本的な生活習慣を身に付けるとともに、様々な食品に触れ、食への興味や関心を高め、食べる意欲を育むことが大切です。

乳幼児期の食育取組みポイント

- 妊娠期の体重増加について理解し、望ましい食習慣を実践しよう。
- 家族みんなが1日3食、規則正しく食べ、栄養バランスのよい食事にしよう。
- よく噛んで食べる習慣を身に付けよう。
- 家族と一緒に、様々な食べ物に触れ、楽しく食事をしよう。
- 「早寝、早起き、朝ごはん」で、空腹感のある生活リズムや歯を磨く習慣を身に付けよう。
- 家族で食事前の手洗いや、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど、食事のマナーを身に付けよう。

- ・ おめでた家族教室
- ・ 妊婦歯科健康診査
- ・ 幼児食と歯のセミナー

市等の主な支援事業等

- ・ ボンチーヌによる食育
- ・ 給食だより
- ・ 認定こども園や学校における食育



2 学童期・思春期（概ね7歳～19歳）

学童期・思春期は、心身の発育発達が著しく、様々な学習や経験を通じて食に関して幅広い知識を習得し、食への興味や関心が深まる時期です。また、思春期になると生活は不規則になりやすく、偏食や欠食の問題等が出現しがちで、やせや肥満といった将来の健康に影響を及ぼすような健康課題もみられるため、望ましい食習慣を定着し、確立することが大切です。

学童期・思春期の食育取組みポイント

- 食事の大切さや栄養とからだの関係を理解しよう。
- 1日3食、好き嫌いなくバランスよく食べよう。
- おやつの内容や量、時間に気を付け、不規則な食事時間、欠食など食習慣の乱れに気を付けよう。
- よく噛んで食べ、食後は歯をみがく習慣を身に付けよう。
- 「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを整え、体をよく動かそう。
- 家族と一緒に楽しみながら、食事をしよう。
- 食の大切さを学ぼう。
- 食事の準備や片付けを積極的に行い、食事をつくる力を身に付けよう。

・ 認定こども園、幼稚園、
小学校での歯科巡回指導
・ エコスクール

市等の主な支援事業等



・ 学校給食を通じた食育
・ 各教科での食育
・ 給食だより

3 青年期（概ね20歳～39歳）

進学や就職、結婚や妊娠・出産など、めまぐるしいライフスタイルの変化により、生活リズムや栄養バランスは乱れやすく、生活習慣病の予防等、自身の健康に気を付けることが大切です。また、これから親になる人も多い世代であり、子どもの食環境を整える担い手になっていくことから、自身や家族に対して、望ましい食習慣の実現が求められる時期です。

青年期の食育取組みポイント

- 1日3食、規則正しく、栄養バランスよく食べよう。
- 栄養とからだの関係を理解し、栄養成分表示などを参考に、健康に配慮した食事にしよう。
- 新鮮な地場産物や旬の食材を積極的に利用した食事をつくろう。
- 家族と一緒に、ゆっくりよく噛んで楽しく食事をしよう。
- 様々な食の体験を通じて食の大切さを知り、食品ロスを防ごう。
- 食後は、補助的清掃用具（歯間ブラシやデンタルフロス等）も使用して菌みがきをしよう。

・ふるさと料理教室等
・幼稚園、小学校、中学校PTA向け健康講座

市等の主な支援事業等



・事業所給食施設等における食育
・歯と口の健康週間における普及啓発

4 壮年期（概ね40歳～64歳）

身体機能が低下し、生活習慣病等、健康について気になり始める一方、仕事や家庭等での責任や役割が増え、自分の健康管理がおろそかになりやすく、良質な生活スタイルを保つことが難しい時期でもあります。高齢期に向けて自らの健康を考え直し、望ましい食生活に加え、健康管理を自ら行うとともに、子どもたちに伝えていくことが求められます。

壮年期の食育取組みポイント

- 1日3食、規則正しく、栄養バランスよく、よく噛んで食べよう。
- 自身や家族の健康に合わせた食事について知識を深めよう。
- 地場産物や旬の食材の活用、食のイベント、農業体験への参加をしよう。
- 家族との料理や食事を通して、食育の大切さを感じよう。
- 適量を作り、食べ残しを減らすなど、食品ロスを防ごう。
- 補助的清掃用具（歯間ブラシやデンタルフロス等）も使用した食後の歯みがきと、定期的な歯科検診で歯周病を予防しよう。

- ・生活習慣病予防対策事業
- ・特定健康診査、栄養相談
- ・ふるさと料理教室

市等の主な支援事業等



- ・体験型農業、市民農園
- ・歯周病検診
- ・食品ロスの現状や削減に向けた情報発信

5 高齢期（概ね65歳以上）

身体の変化や体力の低下が現れ、食に対する意欲や口腔機能の低下、孤食や低栄養などの健康課題が出現しやすい時期です。自分に合った食生活を実践し家族や地域の人との食事を通じて、次世代に食文化や食に関する知識や経験を伝えていくことが求められます。人生100年時代、いつまでも元気に活躍し続けるため、健康を維持することが大切です。

高齢期の食育取組みポイント

- たんぱく質、乳製品を意識して、栄養バランスよく、低栄養に気を付けた食事にしよう。
- 生活リズムを整え、1日3食、規則正しく食べよう。
- 地場産物や旬の食材の活用、農業体験への参加をしよう。
- 家族と一緒に、ゆっくりよく噛んで楽しく食事をしよう。
- 食文化の理解を深め、家族や仲間に行事食・郷土料理等、食文化を伝えよう。
- 適量を作り、食べ残しを減らすなど、食品ロスを防ごう。
- 補助的清掃用具（歯間ブラシやデンタルフロス等）も使用した食後の歯みがきと、定期的な歯科検診で口腔機能の低下を予防しよう。

市等の主な支援事業等

- ・ 低栄養の予防教室、出前講座
- ・ フレイルチェック事業
- ・ 体験型農業、市民農園



- ・ 歯周病検診
- ・ 食品ロスの現状や削減に向けた情報発信