

# 第5章 各ライフステージにおける取り組み

食育は、一人ひとりが各ライフステージに応じた取り組みを進めることが重要です。

## 1 幼年期（0～6歳頃）

幼年期は、子どもたちの生活習慣の基礎を確立する時期であり、その後の心身の健康にも大きな影響を及ぼします。保護者を中心に、子どもたちに食べる楽しさ、基礎的な生活習慣を定着させていきましょう。

**\*保護者の方がサポートして取り組みましょう。**

### 【食育で心を育もう】

- 家族みんなで楽しく食事をします。 ○食事のあいさつをします。
- 食べ物を大切にし、残さず食べます。 ○季節料理や行事食を楽しみながら学びます。
- はしを正しく使う等食事のマナーを身につけます。
- 料理や買物などのお手伝いを通じて、食についての興味や関心を高めます。
- 農業体験などを通じ、感謝の気持ちを育みます。

### 【食育でからだを育もう】

- 「早寝早起き朝ごはん」を身につけます。 ○朝食に野菜を食べます。
- さまざまなものを食べ、好きな食べ物を増やします。
- おやつの量や内容・回数に注意します。 ○よく噛んで食べます。
- 歯磨きの習慣を身につけます。（保護者は仕上げ磨きをします。）

## 2 少年期（7～15歳頃）

食に関する基本的な知識を身につけ、規則正しい食習慣を身につける重要な時期です。学校や家庭、地域などでのさまざまな体験を通じて、食について学んでいきましょう。

### 【食育で心を育もう】

- 家族みんなで楽しく食事をします。 ○食事のあいさつをします。
- 食べ物を大切にし、残さず食べます。 ○季節料理や行事食を楽しみながら学びます。
- 食事のマナーを身につけます。 ○農業体験などを通じ、感謝の気持ちを育みます。
- 料理や買物などのお手伝いを通じて食についての興味や関心を高めます。
- 基本的な調理方法を身につけます。

### 【食育でからだを育もう】

- 「早寝早起き朝ごはん」を身につけます。 ○朝食に野菜を食べます。
- 栄養バランスや適切な量の食事などの知識を身につけます。
- 学校などで学んだ食育の知識を家庭でも伝えます。
- よく噛んで食べます。 ○正しい歯磨きの仕方を身につけます。

### 【食を取り巻く環境を整えよう】

- ゴミを正しく分別します。

### 3 青年期（16～24 歳頃）

進学や社会生活が始まるなど、ライフスタイルが変わり、食習慣の乱れが起きやすくなります。自分で食を選ぶ機会も増えてくるため、自身の健康を管理できる力を高めていきましょう。

#### 【食育で心を育もう】

- 家族や仲間と、楽しく食事をします。
- 食に関するマナーを身につけます。
- 食べ物を大切にし、残さず食べます。
- 積極的に調理をします。

#### 【食育でからだを育もう】

- 早寝早起きをし、栄養バランスのとれた朝食を毎日摂ります。
- 適正体重を知り、肥満ややせに気をつけ、健康的なからだづくりに努めます。
- 栄養バランスの良い食事や食品衛生などに関する知識を高め、食品を選ぶ力を身につけます。
- 自分の歯に感心を持ち、歯を大切にします。

#### 【食を取り巻く環境を整えよう】

- ゴミを正しく分別します。
- 食材を購入する時は、地場産物や旬のものを選ぶようにします。
- 安全・安心なものを選んで料理します。

### 4 壮年期（25～44 歳頃）

仕事や育児など、社会や家庭において多忙な時期です。中食や外食も上手に利用しながら、生活習慣病等の予防に努めましょう。

また、家族では子どもに「食」の大切さを伝えましょう。

#### 【食育で心を育もう】

- 家族や仲間と、楽しく食事をします。
- 食を通じて地域とのコミュニケーションを図ります。
- 季節料理や行事食を食卓にのせるようにします。
- 子どもに食を通して感謝の気持ちやマナーを伝えます。

#### 【食育でからだを育もう】

- 早寝早起きをし、栄養バランスのとれた朝食を毎日摂ります。
- 適正体重を知り、健康的なからだづくりに努めます。
- 栄養バランスの良い食事や食品衛生などに関する知識を高め、食品を選ぶ力を身につけます。
- 定期的な健診を受けるなど歯の健康に努めます。

#### 【食を取り巻く環境を整えよう】

- ゴミを正しく分別します。
- 食材を購入する時は、地場産物や旬のものを選ぶようにします。
- 安全・安心なものを選んで料理します。
- 食べ残しや食品の廃棄を減らします。

## 5 中年期（45～64 歳頃）

仕事や子育てなど、人生の中でも円熟期を迎えます。しかし、身体機能の低下もみられるようになり、生活習慣病の発症などの危険性が高まる時期でもあります。野菜を十分に摂ったり、塩分や脂肪を控えたりするなど、意識して食生活を送りましょう。

### 【食育で心を育もう】

- 家族や仲間と、楽しく食事をします。
- 食を通じて地域とのコミュニケーションを図ります。
- 季節料理や行事食を食卓にのせるようにします。

### 【食育でからだを育もう】

- 早寝早起きをし、栄養バランスのとれた朝食を摂ります。
- 適正体重を知り、健康的なからだづくりに努めます。
- 栄養バランスの良い食事を実践し、疾病予防に努めます。
- 定期的な健診を受けるなど歯の健康に努めます。

### 【食を取り巻く環境を整えよう】

- ゴミを正しく分別します。
- 食材を購入する時は、地場産物や旬のものを選ぶようにします。
- 安全・安心なものを選んで料理します。 ○食べ残しや食品の廃棄を減らします。

## 6 高齢期（65 歳頃～）

仕事を退職したり、子どもが自立したりといった環境の変化がでてきます。また、身体的にも、食べ物を噛む力や消化する力が低下したり、さまざまな病気にかかりやすくなる時期です。

生きがいを持ち、人と交流しながら、食べることを楽しみましょう。

### 【食育で心を育もう】

- 家族や仲間と、楽しく食事をします。
- 食を通じて地域とのコミュニケーションを図ります。
- 行事食などの作り方やならわし、食べ物に対する感謝の念を伝えていきます。

### 【食育でからだを育もう】

- 早寝早起きをし、栄養バランスのとれた朝食を摂ります。
- 健康状態に合わせ、自分に合った食事をします。
- 定期的な健診を受け、長く自分の歯で噛めるようにします。

### 【食を取り巻く環境を整えよう】

- ゴミを正しく分別します。
- 食材を購入する時は、地場産物や旬のものを選ぶようにします。
- 安全・安心なものを選んで料理します。

# 親子で楽しくクッキング



「地区健康推進員活動 親子でおやつ作り」