

第5章 ライフステージ別の取組

1. ライフステージ別の取組方針

● 乳幼児期（0～5歳頃）

テーマ 食生活の基礎をつくる

乳幼児期は、身体の発育や味覚が形成されるなど、食生活習慣の基礎が確立される時期であり、成長が著しい時期でもあります。

幼児期は、家庭や保育園・幼稚園などを中心に、食生活習慣や食事のマナーの基礎を身につけます。また、幼い頃から実際に“見て、触れる農業体験”を経験することで、様々な感覚を養い、食と「農」への興味、関心をもつきっかけとします。

● 少年・青年期（6～22歳頃）

テーマ 食に関する知識や経験を深め、規則正しい食生活習慣を身につける

少年・青年期は、生活習慣の形成に合わせて、食に関する基本的な知識を身につけ、規則正しい食生活習慣を身につける重要な時期です。この時期は、体力や運動能力が向上するため、食の体験を通じて食の大切さを学ぶなど、家庭や学校・地域などが連携して、食と健康に関する取組を行います。食生活、運動、遊びを通じて、心とからだの基礎づくりを目指します。

● 壮年・中年期（23～64歳頃）

テーマ 食生活を見直し、生活習慣病を予防する

壮年期は、仕事や育児など、社会や家庭において多忙な時期であり、仕事や家庭の問題によってストレスを抱えることもあります。生活リズムも不規則になりがちで、生活習慣病の予防に努める必要があります。健康への関心が高まるこの時期に、自分に合った食生活を実践することが必要です。一方で、家庭を築き、子どもを育てていく時期でもあり、子どもとともに食を楽しむ、食の大切さを教えます。また、自らの食生活を見直し、正しい食生活習慣を実践できるよう努めます。

中年期は、身体機能が低下し、健康に対する不安や意識が高まる時期です。これまでの食生活習慣の結果が現れる時期であり、健全な食生活を実践し、生活習慣病・メタボリックシンドローム^{※1}の予防に努めます。

● 高齢期（65歳頃～）

テーマ

食を楽しみ、食文化を次世代へ伝える

高齢期は、退職や子どもの自立などにより、ライフスタイルが変化し、加齢により身体機能が変化する時期であり、からだの状態にあった食生活習慣を身につけることが大切です。また、ロコモティブシンドローム^{※2}やサルコペニア^{※3}を予防するためにも、日頃から食を楽しむことが重要です。それに加え、単身世帯の増加などの社会情勢に合わせた取組も求められています。

これまで培ってきた豊かな知識や経験を生かし、異なる世代や社会とのつながりの中で、一緒に食を楽しみ、食に関する知識や食文化を次世代に伝えます。

※1 メタボリックシンドローム

腹囲が男性85 cm以上、女性90 cm以上の人で、高血糖、高血圧、脂質異常の危険因子を2つ以上持っている状態

※2 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

運動器（身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称）の障害により移動機能（立つ、座る、歩く）が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態

※3 サルコペニア

加齢や疾患により、骨格筋量が減少し、全身の筋力低下が起こる状態



2. ライフステージ別の主な取組

	乳幼児期 (0～5歳頃)	少年・青年期 (6～22歳頃)
食を通じて健康になる	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 好き嫌いなくいろいろな食べ物を味わい味覚を育てる ◆ 歯を磨く習慣を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 早寝早起き朝ごはん運動の実践 ◆ 栄養バランスや適正な量の食事などの知識を身につける ◆ 野菜を食べることを意識する ◆ 正しく食を選択する力を身につける
食を大切にす	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 食材を見て触り、味わって、自分で食べようとする意欲を大切にす ◆ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 食に関するマナーを習得し、食べ物を大切にす心をもつ ◆ 自立した生活を送るまでに、基本的な調理技術を身につける ◆ 食生活と環境の関係について知り、問題への意識を高める
「農」のある暮らしを楽しむ	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 幼児期からの農業体験を通じ、目で見えて触れて食を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 地産地消を意識する ◆ 旬の食材を知る ◆ 農業体験などを通じて、食べ物ができるまでの過程を学ぶ
食育を広める		<ul style="list-style-type: none"> ◆ 季節料理や行事食、郷土料理に関心をもち、食文化に触れる ◆ 食育イベントに参加する

<p>壮年・中年期 (23～64歳頃)</p>	<p>高齢期 (65歳頃～)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 子どもに正しい食生活を教え、実践する ◆ 生活習慣病の知識を持ち、食事の自己管理をする ◆ 野菜を食べることを意識する ◆ 食の安全性について正しい知識を習得する 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 食習慣を見直すきっかけとして、定期的に健診を受ける ◆ 歯の健康を意識し、長く自分の歯を守る ◆ 食の安全性について正しい知識を持ち、人に伝える
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 単身世帯の方でも、食を通じた交流を図るよう努める ◆ 地元農産物の購入に努める ◆ 食品廃棄物の減量に努める ◆ 食品ロスの削減に努める ◆ 食生活と環境の関係について知り、問題への意識を高める 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 単身世帯の方でも、食を通じた交流を図るよう努める ◆ 食事のマナーや感謝の気持ちの大切さを伝える ◆ 地元農産物の購入に努める ◆ 食品廃棄物の減量に努める ◆ 食品ロスの削減に努める
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 地元の農産物や旬の食材の利用に努める ◆ 子どもと農業体験に参加する ◆ 家庭菜園などで日ごろから「農」を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 地元の農産物や旬の食材の利用に努める ◆ 環境への配慮や、食べ物に対する感謝の念を次世代へ伝える ◆ 家庭菜園などで日ごろから「農」を楽しむ
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 季節料理や行事食、伝統・郷土の味を食卓に取り入れる ◆ 食育イベントに参加する 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 地域との交流を通じ、郷土料理や伝統料理などの食文化を次世代に伝える ◆ 食育イベントに参加する