

第5章 ライフステージ別の取り組み

妊娠期

家族の食を考える第一歩です。妊娠をきっかけに食習慣の基盤づくりを始めることが重要です。

《食育の視点》

妊娠高血圧症候群、貧血、便秘等の予防のため、適切なエネルギー量と、薄味でバランスのとれた食事を心掛けましょう。

《取組》

- ・望ましい食生活実践のための情報提供・・・母子手帳交付、母親学級



乳幼児期(0～5歳)

味覚や基本的な食習慣、生活習慣の基礎が確立される時期です。将来に向けて望ましい生活習慣を身につけるとともに、食べる楽しさを知り、食への興味、関心を高めましょう。

《食育の視点》

- ・早寝、早起き、朝ごはん、遊び、運動などで生活リズムをつくりましょう。
- ・食物を育てる、料理する、食べる体験を通し、食への興味、関心を高めましょう。

《取組》

- ・生活リズムに関する知識の普及・・・乳幼児健診、育児相談
- ・授乳、離乳食、幼児食を通して飲み込む力、噛む力を育てましょう。
 - ・・・新生児訪問、育児相談、離乳食教室、幼児健康相談（1歳、2歳、2歳6か月）
- ・料理等を体験する機会の提供・・・ふるさと料理教室、おやこの食育教室
- ・栽培、収穫する機会の提供・・・保育所、幼稚園での野菜づくり、芋掘り、磯遊び等
- ・食事のマナーを楽しく身につけましょう・・・ふるさと料理教室、おやこの食育料理教室
- ・毎食後、歯を磨く習慣を身につけましょう・・・むしば予防教室

学童期(6～12歳)・思春期(13～19歳)

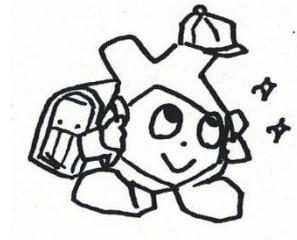
生活習慣、食生活の基礎が完成する時期です。さまざまな食体験を通して、自分で選ぶ力を身につけていくことが大切です。また、食を通じた家族や仲間、地域の関わりの中で、食の楽しさを実感し、「食」を通じたコミュニケーションを養いましょう。

《食育の視点》

- ・早寝、早起き、朝ごはんや適切な運動で生活リズムを身につけましょう。
- ・「食」の知識を深め、体験（栽培、収穫、調理等）を通し、選択、判断する力、食べ物に対する感謝の気持ちを育みましょう。
- ・家族や仲間との「共食」を大切にし、楽しく食べる機会を増やしましょう。

《取組》

- ・生活リズムに関する知識の普及・・・親子料理教室
- ・適正体重を知る取組の推進・・・身体測定の実施、健康教育
- ・料理等を体験する機会の提供・・・親子料理教室、ふる里料理教室
- ・栽培、収穫する機会の提供・・・稲作等
- ・共食を通し、食事マナー、作法を学びましょう・・・学校給食、食育の日PR
- ・毎食後、歯を磨く習慣を身につけましょう・・・むしば予防教室



青年期～中年期(20～64歳)

今後の健康に大きな影響を与える時期です。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、生活習慣や食生活が乱れがちになります。将来の健康のため、自分にあった食生活や健康管理を自ら実践しましょう。

《食育の視点》

- ・生活習慣病の予防に取り組みましょう。
- ・地元の食材や旬を生かした食事を楽しみましょう。

《取組》

- ・望ましい食生活実践のための情報提供・・・母親学級、定期健康相談、出前講座
- ・生活習慣病の予防・・・特定健診、特定保健指導、健診結果説明会、健康教室
- ・地産地消の推進、食生活の知恵の継承・・・農林フェスティバル、ふれあい広場、

高齢期(65歳～)

身体機能の低下が進み、心身ともに健康問題が大きくなる時期です。規則正しい生活をし、低栄養にならないよう食事の大切さや楽しさを再認識して、より良い食生活を送るように心がけましょう。

《食育の視点》

- ・食生活を整え、元気な身体を育みましょう。
- ・家族や仲間と楽しみながら食事をしましょう。
- ・食を通じて、活力のある次世代を育みましょう。

《取組》

- ・望ましい食生活実践のための情報提供・・・出前講座、健診結果説明会、健康相談、
低栄養/介護食教室
- ・共食を通じた食事マナーや作法の次世代への継承・・・食育の日 PR
- ・地産地消の推進、食生活の知恵の継承・・・農林フェスティバル、ふれあい広場
ヘルスマイト研修