

第5章 年代別の取組

生涯にわたって健全で豊かな食生活を実現し、健康で楽しく暮らしていくために、それぞれの年代に応じた取組を進めていくことが重要です。各年代における食育として、以下のような取組を進めます。

各年代に応じた食育の推進

<乳幼児> 0～5歳

味覚と食生活の
基礎をつくる



<青少年> 6～17歳

知識や経験を通して
食の力をつける



<青・壮年> 18～39歳

食生活を自分で
管理する



<壮・中年> 40～64歳

食事を見直し
生活習慣病を改善する



<高年> 65歳以上

食を楽しみ、
食文化を継承する



5-1 0～5歳(乳幼児)～味覚と食生活の基礎をつくる

1日3食、規則正しい食習慣を身につけます。

楽しく食事をするを通して、食への興味・関心を育みます。

「いただきます」「ごちそうさま」を言うなど、食事のマナーを身に付けます。

乳児期や幼児期の栄養の大切さを知り、食事づくりの方法を学習します。

離乳食や幼児食は味覚形成の基礎となるため、食物の味を生かした、薄味の手作りを心がけます。

安全・安心な、旬の新鮮な食材を利用します。

よくかんで食べられるように、かむ力に合わせた食事を心がけます。

歯をみがく習慣を身に付けます。

5-2 6～17歳(青少年)～知識や経験を通して食の力をつける

「早寝早起き」し、朝食を必ずとるようにします。

家族や友人と会話しながら、楽しく食べるようにします。また、家族や学校、友人との会食などを通して、食事マナーを身につけます。

農業体験等を通して生産者への理解を深め、食の大切さを学びます。

適正体重を知り、食べ過ぎや太りすぎ、無理な減量に注意します。

親子で料理や、おやつづくり、弁当づくりなどを行い、心を通わせる楽しい時間をつくるとともに、料理ができる力を身に付けます。

「食事バランスガイド」を活用してバランスのとれた食事をします。

旬の、新鮮な食材を、よく噛んで、ゆっくり食べて味わうようにします。

様々な健康に関する情報を正しく判断し、活用できる力をつけます。

5-3 18～39歳(青・壮年)～食生活を自分で管理する

朝食を必ずとり、毎日、野菜・果物を食べるようにします。

家族と一緒に食事を作ったり、一緒に楽しく食事をする日を増やします。

健康に関する正しい知識や食の安全性についての学習を進め、家族に伝えるようにします。

地元の農産物や、旬の食材を積極的に利用します。

「食事バランスガイド」を活用してバランスのとれた食事をします。

脂質や塩分の多い食事に注意し、適正体重を維持し、メタボリックシンドロームの予防・改善を図ります。

子どもが朝食を欠食することがないようにするとともに、子どもの孤食を避けるようにします。

家庭菜園や、行事食・郷土料理の取り入れなど、食文化の継承を進めます。

一人暮らしになったら、できるだけ自炊を心掛けます。外食をする場合は、野菜類を積極的にとり入れます。

5-4 40～64歳(壮・中年)～食事を見直し生活習慣病を改善する

生活習慣病の予防・改善のために、脂質や塩分の多い食事に注意し、適正体重を維持します。

正しい健康知識や食の安全性についての学習を進め、家族に伝えるようにします。

地元の農産物や、旬の食材を積極的に利用します。

家庭菜園や市民農園などに積極的に取り組みます。

生活習慣病の予防・改善に向けて、優れた実践の事例に学ぶなど、的確な食の情報収集・活用を図ります。

歯周病などで歯を失わないように、自分に合った歯みがきを続けます。

5 - 5 65 歳以上(高年) ~ 食を楽しみ、食文化を継承する

家族や友人と一緒に食事を楽しみます。

農作業や郷土料理、食の大切さなど、食に関わる技術や文化を、地域の交流などを通して次世代に伝えます。

健康維持のために、買物、料理を上手に行い、栄養のバランスが片寄らないようにします。

3度の食事をきちんと食べ、水分も十分にとるようにします。

様々な健康情報を的確に判断する力をつけます。