

第5章 ライフステージごとの行動指針

	特徴と課題	行動指針
乳幼児期(0～5歳)	<p>将来に向けて望ましい生活習慣をつくる大切な時期です。健やかに成長していくためには、食事、運動、睡眠が重要となります。また、感覚機能、咀嚼機能などの発達が著しい時期です。食べる楽しさやおいしさを知り、食への興味関心が持てるように、発達段階に応じて様々な食体験を広げていきます。食事マナーの習得や、感謝の気持ちを育むことも大切にします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、規則正しい生活リズムを整える ❖ 味付けはうす味を心がけ、素材の味を楽しむ ❖ おやつは食事の一部としてとらえ、質や量、時間に気をつける ❖ 家族や仲間と食べることを楽しみ、食事マナーを学ぶ ❖ 食事のあいさつなどを通し、食に関わる人や食べ物への感謝の気持ちを育む ❖ 野菜などの栽培や収穫体験を通して食べ物に興味を持たせ、感謝の気持ちを育てる ❖ よく噛んで食べ、歯磨き習慣をつける
学齢期(6～15歳)	<p>生活習慣が形成される時期で、食への関心や判断力を養い、食に関する基本的な習慣を確立する重要な時期です。この時期の後半は子どもから大人への移行期に入り、自分に合った食生活を選択できる力を身につけていくことが大切になります。家庭や学校生活の中で食の知識やマナーを学び、食の楽しさや大切さを体験していくことが必要です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 朝ごはんを毎日しっかり食べ、早寝・早起きの生活リズムを整える ❖ 家族や仲間と食卓を楽しく囲み、食事マナーの習得やコミュニケーション力を育む ❖ 買い物や食事作りを手伝い、基本的な調理方法を身につける ❖ 農業体験などを通して食べ物と自然を大切にすることを身につける ❖ 地域との関わりの中で、郷土の味、行事食や伝統食を経験し、食の世界を広げる
青年期(16～24歳)	<p>身体的な発達はほぼ完了し、精神的には社会的役割を自覚するとともに、生活環境の変化がみられる時期です。生活リズムが乱れやすく、肥満ややせといった将来の健康に影響を及ぼすような健康課題も見られます。情報を読み解く力を養い、望ましい食生活や健康管理を自ら実践することが必要です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 欠食や偏った食生活、やせ・肥満は将来の健康問題のリスクを高めることを理解し、バランスよく3食食べる習慣を確立する ❖ 朝食を欠食しないための生活時間を管理する ❖ 食品を選ぶ力や料理する力を身につける ❖ 家族や仲間との共食を大切にする ❖ 環境問題や世界の食料事情を理解し、無駄のない生活を実践する

	特徴と課題	行動指針
成人期 (25 ～ 39 歳)	<p>就職や結婚、出産、子育て等によりライフスタイルが目まぐるしく変化していく時期です。多忙な中でも自身の健康に関心を持つことが大切です。生活習慣病予防のためにも、適正体重の維持や自分に合った食事量を実践することが重要です。また、次世代の育成を担う時期であり、自己管理はもちろんのこと、子どもたちが健全な食習慣を実践できるよう育てることも大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 定期的に健康診断を受け、生活リズムや運動、食事を意識する習慣をつけ、適正体重を維持する ❖ 朝食をしっかりと食べ、自分と家族の健康・食事を管理する ❖ 子どもの食育について家庭での役割を理解し、家族団らんを通して食べる楽しさを実感する ❖ 地元の食材や旬を生かした食事を作り、郷土の味や行事・伝統食を取り入れ、伝えていく ❖ 環境に配慮した食生活を家族で実践する ❖ 家族で農林漁業体験に参加する
壮年期 (40 ～ 64 歳)	<p>加齢に伴う身体の変化に対処し、生活習慣病予防の観点から望ましい食習慣を再度確立し、自らの健康管理に努めることが重要です。また、食に関する豊かな知識や食文化などの経験を生かし、地域活動に関わり、家族や仲間と食事をするを大切に、行事食や伝統食を次世代に伝えるなど、食育の推進役を担いましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 定期的に健康診断を受け、望ましい食習慣の維持・改善に努め、肥満や生活習慣病を予防する ❖ 和食中心の食事とライフスタイルに合わせた運動習慣を身につける ❖ 歯や口腔の健康に気をつけ、歯周疾患を予防する ❖ 家族や仲間と食事をとることを大切にする ❖ 「食」に関する知識や経験をもとに、食文化を次世代に伝える
高齢期 (65 歳 以上)	<p>生活環境の変化や、加齢に伴う身体の変化・体力の低下が見られる時期です。介護予防の観点からも、栄養バランスのとれた食事と噛む力、飲み込む力を維持し、自分に合った食生活を実践することが必要です。また、家族や仲間との食事や、地域の食事会への参加など、「食」を通じた交流の場が大切です。食文化の継承にも心がけましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 定期的に健康診断を受け、自らの健康状態に合った食生活を送る ❖ 主菜や乳製品などもしっかりと食べ、低栄養（フレイル）を予防する ❖ 噛む力、飲み込む力を保ち、いつまでも自分の歯で食事を楽しむ ❖ 孤食を防ぐため、家族や仲間と一緒に食事を楽しむ ❖ ボランティアや地域活動に積極的に参加し、食の大切さを伝える