

## 5 ライフステージごとの取組

人は、母の体内では母体を通じて、生まれてからは食事をするにより命を育んでいます。人生の各ライフステージにおいて、必要な「食」に関する能力を習得していくことで、生涯を通じて心身共に健康で豊かな生活を営むことができます。

### 乳幼児期（0～5歳）

食生活に大きく関連する生活習慣の基礎づくりが行われる時期です。

正しい生活習慣を身につけるためには、起床、食事、就寝などの生活リズムを規則的に行うことが必要であり、親や家族がその模範を示し、一貫性のある態度で接することが重要です。

安らぎの中で食べる楽しさを感じ、自分の居場所としての安心感やコミュニケーション力を育む上で、家族と楽しく囲む食卓が重要です。

乳児期	母乳（ミルク）・離乳食をスムーズに移行するとともに、食べる意欲を育てる。
幼児期	味覚を育て偏食にならないよう、薄味を基本に、色々な食材を見たり食べたりを経験させ、食べる楽しさを知る。 噛む力・飲み込む力を育てる。 遊び、お腹がすき、おいしく食べる「食のリズム」を作る。

### 【取組事例】 保育所の子どもの枝豆収穫体験と紙芝居での学習

（京都府山城広域振興局）

保育所の子供たちが枝豆の収穫を体験しました。

綴喜おふくくんの会から、枝豆の生育の様子や収穫の方法について写真や絵で説明を受けた後、ほ場で枝豆を収穫し、給食の時間に目の前で湯がいてもらって食べました。根が付いたまま引き抜いた枝豆は家族へのおみやげにしました。

また、保健所職員による「栄養指導」紙芝居で、野菜を食べる大切さについて学びました。



## 少年期（6～18歳）

主として学校という集団の中で、身体面の成長と精神面での発達を通じて自我が形成される時期であり、親の価値観を伝える時期でもあります。

精神的に大きく成長がみられるこの時期は、個が確立する時期です。

自分自身で考え、健康のための行動ができるよう、知識や能力を身につけることが重要です。

早寝、早起き、朝食をしっかりと食べ、適度な運動を行うなど、正しい生活リズムを確立することが必要です。

家族そろっての食事で、コミュニケーションを大切にすることが必要です。学校や地域での食育の機会に、積極的に参加することが必要です。

小学生	<p>朝食を必ず食べる、夜遅くに食べないなど、望ましい食習慣を身につける。</p> <p>食事のマナーに気をつけて、よい食事のとり方を身につける。</p> <p>食事にかかわる機会をもち、基本的な調理技術を身につけ、食に対して関心を広げる。</p>
中学生 高校生	<p>部活動や塾通い等、生活リズムが大きく変化するため、自分で適切な食事を選択できる力をつける。</p> <p>栄養バランスを考え、極端に偏らないよう「食」の自己管理能力を身につける。</p> <p>産地や添加物の表示など食の情報を見分ける知識を身につける。</p>

### 【取組事例】 子どもたちが育てたお米や野菜を給食に使用 学校とPTAが協働で「朝ごはん」レシピづくり

（向日市：第3向陽小学校）

第3向陽小学校では、JAなど地域の関係機関と連携し、地場産物を学校給食に積極的に取り入れるとともに、田植えや野菜の栽培等の体験学習も実施し、収穫された米や野菜を給食に活用しています。

さらに、保護者を対象とした給食試食会や親子給食会を開催している他、PTAと協働して「簡単朝食レシピ集」を作ったり、朝ごはんの内容調査を実施するなど、家庭における望ましい食習慣の確立に向けた取組を積極的に実施しています。



## 青年期（19～29歳）

身体的発育が頂点に達し、その機能が十分に発揮される時期です。  
一人暮らし、就職、結婚、育児など人生の転換期が重なる時期です。生活習慣の大きな変化がみられることもあり、生涯の健康づくりを見つめた生活習慣を身につけるとともに、家庭だけでなく社会的なサポートも取り込み、健康を管理することが必要です。

自身や家族の健康、「食」について関心を持つことが必要です。  
 外食や中食の上手な活用方法を習得することが必要です。  
 学校や職場が行う健診や食育教室等に積極的に参加することが必要です。

大学生 社会人 (一人暮らし)	外食を利用する時は、栄養バランスを考えて選択できる。 食の情報を見分け、自分で調理ができる。 健診結果を正しく理解し、食習慣の改善を実践する。
結婚して家庭を持つ前後	家族（配偶者）を通じて食の選択の幅を広げる。 家族の健康づくりを意識した食生活を始める。
初めての妊娠期を迎えた夫婦	母体・胎児の成育、また出産後の子育てを見据え、安心・安全な食品の選択や栄養バランスのよい食事を行う。
子育て中の親	子育てに必要な食の知識を得る。 乳幼児からの発達に応じた食事を実践する。 季節感や行事食を大切に、郷土料理などを取り入れ食文化を伝承するとともに、「我が家の味」をつくる。 子どもの興味に応じた体験学習に進んで参加する。

### 【取組事例】横断的に活動交流して地域の食育ネットワークを拡大

#### （きょうと健やか21推進丹後地域府民会議）

健康づくりを幅広い機関や団体で進めるための地域府民会議の中に、乳幼児から青少年の健康づくりを検討する「子ども未来部会」を設け、もっぱら食育をテーマに講演会や活動交流を展開して3年目になります。

保育所での食育絵本作成や野菜栽培、市保健センターの乳幼児健診でわかった子どもの食生活の実態、食生活改善推進員による小・中学校での指導などの報告会や、食育カルタ、丹後の郷土野菜、野菜たっぷりメニューなどの展示を行い、お互いの活動を学びあい、地域の食育ネットワークを広げています。



## 壮年前期（30～44歳）

心身ともに充実する時期ですが、仕事や子育て等、忙しい生活の中で無理をしがちです。健康的な生活習慣を維持するとともに、職場や市町村の健診を受診し、その結果を活用して、疾病につながりやすい生活習慣や食習慣の改善を図ることが必要です。

自分に合った食事を知り、健康づくりに努める。

栄養のバランスや生活習慣病と食事の関係を理解し、外食や中食も上手に活用する。

市町村や職場が行う健診や食育教室に、積極的に参加する。

社会人 （一人暮らし）	外食を利用する時は、栄養バランスを考えて選択できる。 食の情報を見分け、自分で調理ができる。 健診結果を正しく理解し、食習慣の改善を実践する。
結婚して家庭 を持つ前後	家族（配偶者）を通じて食の選択の幅を広げる。 家族の健康づくりを意識した食生活を始める。
初めての妊娠期 を迎えた夫婦	母体・胎児の成育、また出産後の子育てを見据え、安心・安全な食品の選択や栄養バランスのよい食事を行う。
子育て中の親	子育てに必要な食の知識を得る。 乳幼児からの発達に応じた食事を実践する。 季節感や行事食を大切にし、郷土料理などを取り入れ食文化を伝承するとともに、「我が家の味」をつくる。 子どもの興味に応じた体験学習に進んで参加する。

### 【取組事例】社員食堂から始める食習慣の改善

（ユニチカ（株）宇治事業所）

従業員の「健康づくり」のため、健診フォロー・喫煙対策・メンタルヘルス・運動習慣・食習慣改善の5項目の取り組みを行っています。

「食習慣改善」について自覚を促すため、食堂で献立の栄養成分表示を行う等、食情報提供店にも加入し、食生活をサポートしています。更に生活習慣病などをテーマとして喫食者にアンケートを実施し、その結果をもとに、管理栄養士の個別指導や卓上メモを設置するなどの啓発活動を行っています。

また、管理栄養士からのメッセージとして月刊「栄養通信」を発行し、情報提供に努めています。



## 壮年後期（45～64歳）

身体機能が徐々に低下し、生活習慣病を発症する危険性が高くなる時期であり、健康に対する関心も高まります。これまでの生活習慣を見直し、自分の体調にあった食生活を確立することが必要です。

また、郷土料理や行事食などの食文化を楽しみ、若い世代へ伝えることも大きな役割です。

生活習慣を見直し、体調にあった食生活を実践する。

市町村や職場が行う健診や食育教室に積極的に参加する。

ボランティアや町内会等の活動に参加し、自身が持つ経験や知恵を生かして、郷土料理や行事食の継承に協力する。

食育の活動等を通じて、地域とのコミュニケーションを心がける。

子育て中の親	子育てに必要な食の知識を得る。 乳幼児からの発達に応じた食事を実践する。 季節感や行事食を大切に、郷土料理などを取り入れ食文化を伝承するとともに、「我が家の味」をつくる。 子どもの興味に応じた体験学習に進んで参加する。
子離れ後の世代 定年退職後の世代	生活習慣病などを予防し、体調に合った食生活を確立する。 若い世代へ食文化を伝承する場に積極的に参加する。

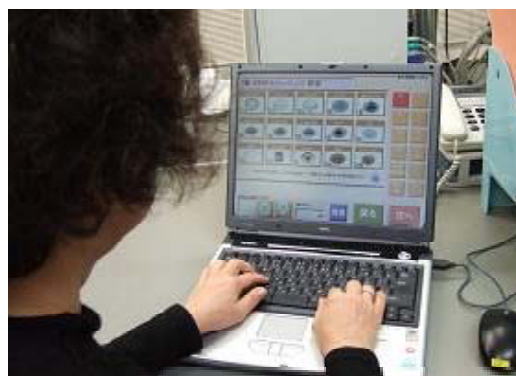
### 【取組事例】 あなたの食生活診断します。

（京都府栄養士会）

健康づくり関係のイベントなどで、参加者にパソコン画面を見ながら料理の写真を選んでもらうだけで、目標のエネルギーに対して摂取した栄養量や食品の過不足がすぐにグラフで表示されるシステムを利用し、食事診断を行っています。

栄養バランスが一目で分かるので、食事を見直すきっかけになっており、また結果に応じた食事の改善指導や、おすすめメニューを印刷して持ち帰ってもらうことで、その後も実践してもらうことにつなげています。

イベント以外でも、相談（無料、予約制）は常時受け付けており、入力は1日分から可能ですが、3日分程度で判定する方がより正確に自分の食事の傾向が分かります。



## 高年期（65歳以上）

退職や子どもの自立など生活環境が変化し、75歳以上では体力の低下が著しく、様々な疾病にかかりやすくなる時期です。

生きがいをもって暮らし、家族や友人と食事をともにするなど、身体的・精神的な活動を続けることが大切です。

また、郷土料理の伝承や食に関する知恵を、若い世代へ伝えることも大きな役割です。

年1回は健診を受け、食育教室に積極的に参加するなど、「食」に基づく健康管理に努める。

家族や友人などとともに、楽しい雰囲気の中で一緒に食事をするよう心がける。

ボランティアや町内会等の活動に参加し、自身が持つ経験や知恵を生かして、郷土料理や行事食の継承に協力する。

食育等の活動を通じて、地域とのコミュニケーションを心がける。

子離れ後の世代

生活習慣病などを予防し、体調に合った食生活を確立する。

定年退職後の世代

若い世代へ食文化を伝承する場に積極的に参加する。

### 【取組事例】 退職後のセカンドライフに向けた男性料理教室

（京都府食生活改善推進員連絡協議会）

50・60歳代の男性を対象に、府内各地で「50歳からの食と生きがいサポート教室」を開催し、調理実習や簡単健康チェックなどを行いました。調理を一緒にすることで参加者同士の輪ができ、試食時間は話がはずみ、料理や食事の楽しさを再発見する機会や地域での仲間づくりのきっかけにもなりました。調理の手際は回を重ねるごとに良くなり、家でも復習するなど、家庭で料理を始める方もありました。

同様の教室は、引き続き各地で開催されています。



# ライフステージごとの取組一覧表

ライフステージ	乳幼児期 (0～5歳)	少年期 (6～18歳)	青年期 (19～29歳)	壮年前期 (30～44歳)	壮年後期 (45歳～64歳)	高年期 (65歳以上)
ライフステージ毎の食育の取組とは	健全な生活習慣の基礎づくり	心身の健やかな成長のための正しい生活習慣の形成	生涯の健康を見つめた健全な生活習慣の形成	健康的な生活習慣の維持	体調に合った食生活の確立	体調に合った食生活の実践
	【乳児】 食べる意欲を育む。	【幼児】 食べる楽しさを知る。	【小学生】 望ましい食習慣を身につける。	【中学生・高校生】 「食」の自己管理能力を身につける。		
			【大学生・社会人(1人暮らし)】 外食を利用する時は、栄養バランスを考えて選択できる。 食の情報を見分け、自分で調理ができる。	【結婚して家庭を持つ前後(新婚夫婦)】 家族の健康づくりを意識した食生活を始める。		
			【初めての妊娠・出産期を迎えた夫婦】 母体の健康・胎児の成育と子育て期間を見据えた食生活を実践する。	【子育て中の親】 子育てに必要な「食」の知識を得る。 子どもの発達過程に応じた食事を実践し、基礎的な知識を教える。	【子離れ後、定年退職後の世代】 若い世代へ食文化を伝承する場に積極的に参加する。	

家庭	・保護者が乳幼児や青少年に模範を示す。 ・食育実践の機会をつくる。(家族で食卓を囲む機会を増やす。 など)					
			・家族の世代に合わせた情報を得る機会(子育て教室、料理教室 など)に参加する。 ・世代間で食文化の伝承が行える機会をもつ。			
食品関連事業者						
			・各世代に応じた体験学習の場を提供する。			
活動グループ (NPOなど)						
			・食育実践の場を提供する。(子育て教室、料理教室 など) ・食育に関する情報を提供する。 ・コミュニケーションの場を提供する。(子育て中の親のネットワーク など)			
職場				・地域の特色や栄養面での工夫を生かした食堂メニューを提供する。 ・健康診断の結果に応じた食生活指導を充実させる。		
京都府 市町村						
学校、保育所、 幼稚園	・発育、発達段階に応じて食べる力を育成する。	・教職員の共通認識のもとで、学校教育活動全体を通じて、児童・生徒に対する食育を組織的・計画的に実施する。 ・給食や栄養教諭等を効果的に活用する。		・保護者・地域との食に関する情報交換を活発にする。		
		・保育所、幼稚園と小中高等学校との連携のもとで、食育を組織的・計画的に実施する。				
保健関係者	・発育、発達段階に応じて食べる力を育成する。			・妊娠・出産期を迎えた夫婦に対して、食に関する指導、情報提供を行う。 ・子育て支援の場を提供する。		
					・生活習慣病を予防する食生活について指導、情報提供を行う。	