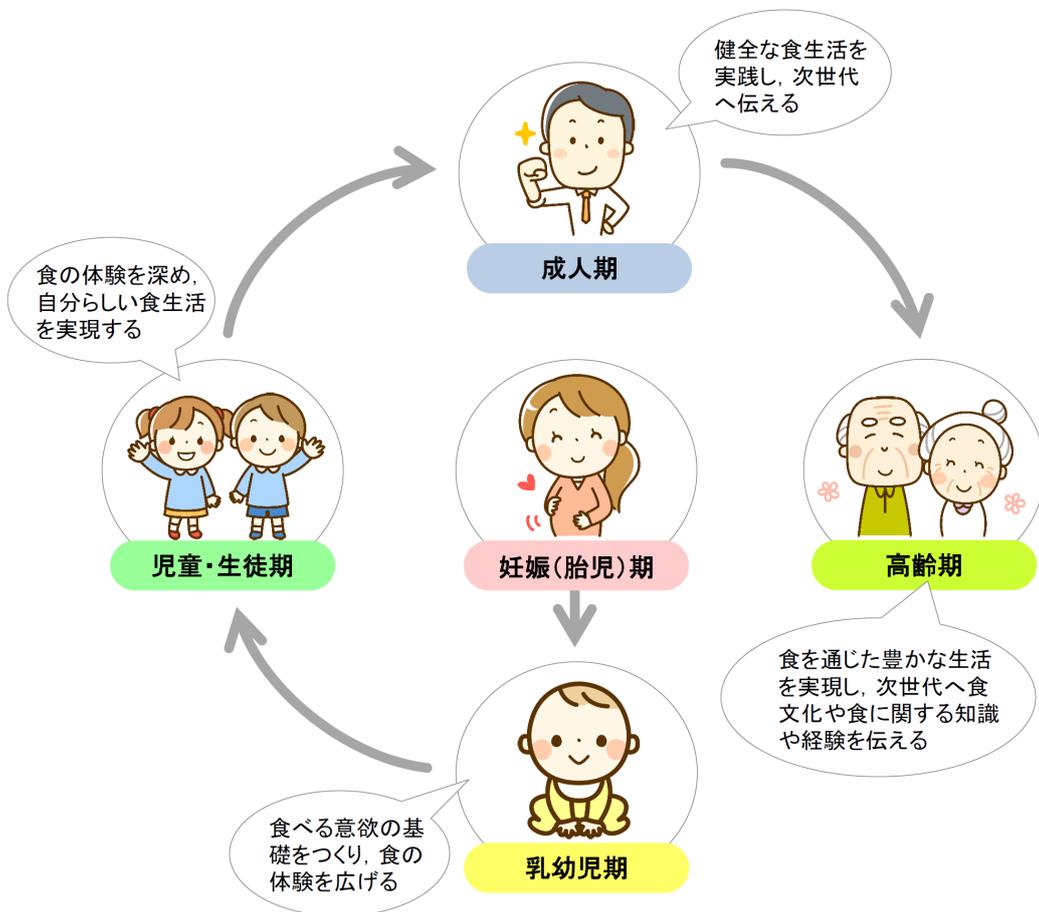


7 ライフステージに応じた食育の推進

食育に取り組むにあたり、生涯にわたり「食」を通して健全なからだと心を育むためには、年齢とともに変化する心身の状態や生活環境に応じた食生活を実践する必要があります。また、「食」への理解や環境を次世代に伝えていくためには、家庭や地域社会における役割の変化に応じて、食育と関わるのが大切です。

そこで、ライフステージ（人間の一生における役割）を妊娠（胎児）期、乳幼児期、児童・生徒期、成人期、高齢期の5つに区分し、それぞれの特徴に応じた食育の推進をしていきます。



参考：食育ガイド（厚生労働省）

ライフステージ	食育の視点
妊娠（胎児）期	<p>妊婦の健康と胎児の健やかな発育のために大切な時期です。妊娠をきっかけに、自分自身や家族の食事を見直し、これからの子育てにおける望ましい生活習慣の基盤づくりを始めることが大切です。</p>
乳幼児期 （0～6歳）	<p>心身ともに著しく成長し、食べることの楽しさや食への興味、味覚をはじめとする生活習慣の基礎づくりが始まる大切な時期です。周囲の生活習慣が大きく影響するため、周りの大人との関りが大切です。</p> <p>子どもの成長に合わせ離乳食や幼児食をすすめる、豊かな味覚や噛む・飲み込む力を育てることが必要です。また、食事時のコミュニケーションや栽培、収穫、調理などの体験活動を通し、みんなで食べることの楽しさや食への興味を育むことも大切です。子どもが健康的な生活習慣を身につけられるよう、家族みんなで実践します。</p>
学童・生徒期 （7～19歳）	<p>乳幼児期に続き、心身ともに成長し生活習慣が確立される時期です。</p> <p>食に関する知識や技術を身につけるとともに食への感謝の念や理解を深め、自ら適切な食習慣を選択し、実践する力を身につけることが重要です。引き続き周囲の働きかけが大切です。</p>
成人期 （20歳～64歳）	<p>自らの判断で食の情報や食習慣を選択し実践する時期です。子育てや仕事などでめまぐるしい生活を送る中、生活習慣病の発症が多くなる時期です。家庭においては、子どもの食育を担います。</p> <p>忙しい中でもできるだけ適切な食習慣を実践できるよう、生活にあわせ工夫することが必要です。また、健診を受け、健康状態を振り返ることも大切です。</p>
高齢期 （65歳～）	<p>食を通じた豊かな生活を実現する時期です。一方で加齢に伴い身体機能が低下します。消化吸収や口腔機能の低下から食事が偏りがちで低栄養に注意するとともに、引き続き生活習慣病の発症と重症化の予防が必要です。また、積極的に人と関わり食を楽しむとともに、これまで培った食の知識や食文化を次世代に伝えることも大切です。</p>