

第4章 ライフステージに応じた取組の視点

生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむためには、各ライフステージに応じた取組を切れ目なく継続的に行っていく必要があります。

ライフステージ別の主なポイント

<妊娠期>

- ・お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、体づくりが大切な時期です。
- ・健康な赤ちゃんを出産するためには、バランスのよい食生活を実践し、体重増加を適切にコントロールすることが大切です。

<乳幼児期（0～5歳）>

- ・生涯にわたる健康づくりの基盤となる重要な時期です。
- ・食の体験を通じて食べる意欲を育てるとともに、発達段階に応じた適切な食生活を送ることが大切です。

<学童・思春期（6～18歳）>

- ・様々な学習や体験を通して食に関する知識やマナーを学び、食の大切さを実感する重要な時期です。
- ・心身ともに大きく成長するこの時期は、食事の時間や内容を自分で選択する機会が増えるため、将来の自立につながるような食事のとり方を教え、食の自己管理能力を身に付けていくことが大切です。

<成人期（19～64歳）>

- ・仕事や子育てなど社会の中心的な役割を担っていることから多忙等の理由のため、偏った食生活になりやすくなる傾向があり、生活習慣病のリスクが増加する時期です。
- ・健全な食生活を実践するとともに、食文化を次世代に伝えることが大切です。

<高齢期（65歳以上）>

- ・食を通じた豊かな生活を実現し、食の知識・経験や食文化を次世代に伝える時期です。
- ・食べものを噛む力や食欲の低下などによる食事量減少から、低栄養とならないように気をつけることで、フレイルを予防することが大切です。

ライフステージ	取組の視点
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> ・ バランスのよい食事をとる ・ 主食を中心に、エネルギーをしっかりとる ・ 不足しがちなビタミン・ミネラルを副菜でたっぷりとる ・ 主菜を組み合わせてたんぱく質を十分にとる ・ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分にとる ・ 妊娠中の体重の増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量にする
乳幼児期 (0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活リズムを整え、規則正しく食事やおやつをとる ・ 素材の味を生かしたうす味で、味覚を育てる ・ 発達に合わせた食事で、食べる力を育てる ・ 家族と一緒に楽しい食事をとる ・ 調理体験や栽培体験などにより、食に関わる体験を積み重ねる
学童・思春期 (6～12歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日、朝食も含め3食規則正しく食べる ・ 栄養バランスを考えて、好き嫌いせずに食べる ・ よく噛んで食べる習慣を身に付ける ・ 衛生面に気をつけて、食事の準備や後片付けなど食事作りに参加する ・ マナーを考え、会話を楽しみながら食事をとる ・ 食事にかかわる多くの人々や自然の恵みに感謝し、残さず食べる ・ 地域の食と伝統的な食文化や食に関わる歴史等に興味・関心をもつ
学童・思春期 (13～18歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の適正体重を知り、維持する ・ 毎日、朝食も含め3食規則正しく食べる ・ 望ましい食事の仕方を理解し、適切に食品を選択する ・ 生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく使って調理する ・ 諸外国や地域の風土、食文化を理解する
成人期 (19～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1日3食食べて適正体重を維持する ・ 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ、野菜は毎日350g以上、果物は毎日200g程度食べる ・ うす味を心がけ、減塩に取り組む ・ 家族や仲間と一緒に楽しく食事をとる ・ 市販食品や外食を利用するときは栄養成分表示を確認する ・ ゆっくりとよく噛んで味わって食べる ・ 定期的に歯科健診を受ける ・ 地元食材や郷土料理に関心を持ち、次世代に伝える ・ 適量の購入、注文、調理を心がけ、食品ロスを減らす
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1日3食しっかり食べるとともに、いろいろな食品を食べる ・ 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせで食べる ・ 噛みごたえのある食品を食べる ・ 家族や仲間と一緒に楽しく食事をとる ・ 歯や口の健康を保つため、定期的な歯科健診やセルフケアに加え、口の体操などを取り入れる ・ 家庭や地域で受け継がれてきた郷土料理や食文化を次世代に伝える ・ 適量の購入、注文、調理を心がけ、食品ロスを減らす