

## V 取り組んでみよう！今日からできる食育

- 1 ライフステージごとの食に関する特徴
- 2 ライフステージごとの取組（表）
- 3 取り組んでみよう！今日からできる食育



ふじさわバランストリオ

# 1 ライフステージごとの食に関する特徴

生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、子どもから成人、高齢者に至るまで、ライフステージやライフスタイルに応じた食育を推進していくことが大切です。ここでは、ライフステージを5つに区分し、その特徴をまとめました。

## 1 妊娠(胎児)期

～自分や家族の食生活を見直し、新しい命を育もう～



お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな成長にとって大切な時期です。また、妊娠により、健康や食への興味・関心も高まってくる時期です。一方でダイエット志向により、やせ型の女性が増加していることが課題となっています。

妊娠前からの健康的な体づくりや、妊娠中の母子の健やかな成長のために、必要な栄養素（特にカルシウム・鉄・葉酸等）が不足することのないよう、適切な食生活を心がけることが大切です。また、親になることへの自覚を通して、規則正しい食生活の重要性を認識し、実践することが大切です。

## 2 乳幼児期(0～5歳)

～安らぎと楽しさの中で、食べる意欲の基礎を育もう～



身体発育や様々な感覚機能の発達が著しい時期です。周りの大人とのあたたかく豊かな関わりの中で安心感や信頼感を育み、心身の発達段階にあわせた望ましい食習慣の基礎をつくることがとても大切です。

乳児期には、離乳食を通して噛む力と飲み込む力を身につけていきます。おいしく食べたときの満足感や自分でつかんで口に入れる、様々な食べ物や料理を見る、においをかぐ、触る、味わう等の体験を通して、食べ物への興味や食べる意欲が芽生えます。

幼児期には、睡眠、食事、遊び等の活動にメリハリが出て、食事リズムの基礎をつくる大切な時期です。また、活動範囲が少しずつ広がり、好奇心も強くなっていくので、食べ物の興味や関心が持てるよう、食べる意欲を尊重し、食の体験を広げることが大切です。

また、乳幼児の保護者は子育て、家事、仕事等で忙しく、自分の食生活が後回しになりがちですが、子どもへ正しい食生活や食文化を伝えていくためにも、保護者が適切な食習慣を実践し、お手本を見せていくことが大切です。

### 3 学童・青少年期

～健全な食生活を実践し、望ましい食習慣を確立しよう～



#### 1 学童期（6～12歳）

心身の発達が著しく、生活習慣や食習慣の基礎が定着する時期であり、家庭や学校の影響を強く受けます。味覚が最も発達する時期であり、乳歯が永久歯に生え変わる時期でもあります。

日頃から規則正しい食生活を実践するとともに、食に関わる活動や体験学習を通して、自分で食の選択や判断ができる力の基礎をつくることが大切です。

また、家族や仲間との関わりを通して、食を楽しむ心が育ち、食の世界が広がっていきます。

#### 2 青少年期（13～19歳）

身体的・精神的変化が著しく、友人、SNS、インターネット、テレビ等からの影響を受けやすく、家庭からの自立を控えた時期です。

この年代の課題として、生活リズムの乱れによる朝食欠食や偏食、やせ願望による過度のダイエット等をはじめとする食生活の乱れが心配されます。

将来を見据えた健康的な生活習慣や食習慣について理解を深めるとともに、自分で食事を選ぶ力、正しい情報を判断できる力、調理できる力等を育むことが大切です。

#### ○食物アレルギー

食物アレルギーとは、原因となる食べ物を食べることで、じんましん・湿疹・下痢・咳等の様々な症状が起こることをいいます。日本で小児期に最も多い食物アレルギーは鶏卵と牛乳です。

保育園や学校の給食では除去等の対応が行われていますが、本人や家族だけでなく、周囲の人が食物アレルギーについて理解し協力することが大切です。



子どもの食育についての情報はこちら（農林水産省ウェブサイト）→

## 4 成人期

～健全な食生活の維持により、生活習慣病の予防及び  
改善を心がけ、次世代に食育の輪を広げよう～



### 1 成年期（20～39 歳）

就職、結婚、出産、子育て等、ライフスタイルが大きく変わる時期です。生活習慣の乱れ等から、朝食の欠食が増える、食にかける時間が少なくなる、外食・中食（なかしょく）（P83 参照）の機会が増える等の特徴があげられます。

この時期の生活習慣が、将来の健康状態に大きく影響を及ぼすことから、自分の生活習慣を見直し、適正体重の維持や健全な食生活を実践することが大切です。

また、次世代の育成を担う時期でもあり、家庭や地域において望ましい食生活や食文化を伝えていく等の食育に取り組んでいくことが期待されます。

### 2 壮年期（40～64 歳）

仕事や家庭、地域社会において中心的な役割となる機会が多く、自分の健康管理がおろそかになりやすい時期です。過食や偏食による野菜不足、塩分のとり過ぎ、運動不足等が原因で、肥満や高血圧等、健診での異常所見を持つ人が増えてきます。改めて自分の生活習慣を見直し、適正体重の維持や減塩等、健全な食生活を実践することが大切です。

また、次世代の育成を担う時期でもあり、家庭や地域において望ましい食生活や食文化を伝えていく等の食育に取り組んでいくことが期待されます。

## 5 高齢期（65 歳以上）

～健康を維持し、豊かな食経験を次世代に伝えよう～



退職等によりライフスタイルが大きく変わる時期です。余暇を楽しみ、実り多い時期と言えますが、加齢に伴う身体の変化が生じやすい時期です。この年代では他の年代に比べ一人暮らしの世帯が多く、孤食や食事量の低下、栄養バランスの偏り等から、低栄養や生活習慣病等の問題につながることもあります。いつまでも元気で過ごすために、様々な食品をまんべんなく食べ、健康を維持するよう努めることが大切です。

また、地域のサークルやボランティア活動等に積極的に参加し、食事を通じたコミュニケーションを図るとともに、様々な世代の人と交流を持ち、正しい食の知識や豊かな食経験を次世代へ伝えていくことも大切です。