

## 第5章 ライフステージに応じた食育の推進

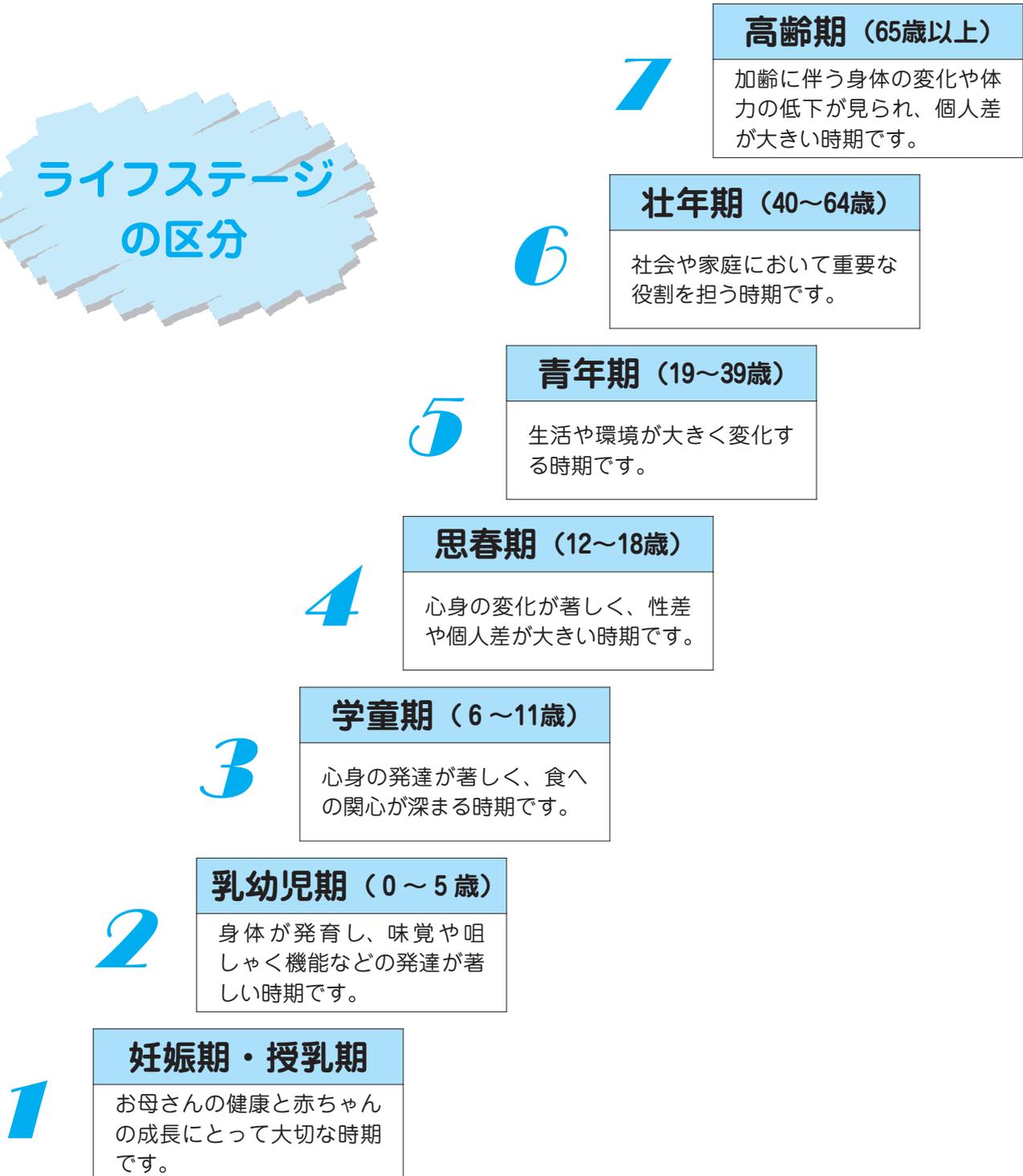
# 1

## ライフステージでみる課題と食育の方向性

食べることは、生涯を通して営まれ、生きる力の基礎となるものです。

市民一人ひとりがその世代に応じた食習慣を身につけ、実践し、次世代に伝えていくことが大切です。そこで、ライフステージを以下の7つに区分し、その特徴をもとに行動指針を作成しました。

### ライフステージ の区分



## (1) 妊娠期・授乳期

### 健全な生活習慣を身につけ、新しい命を育もう



#### 特徴と課題

妊娠期・授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの成長にとって大切な時期です。妊娠をきっかけに、食の大切さに気づき、自身や家族の食生活を見直し、子育てにおける食習慣の基盤を作り始めることが大切です。

#### 行動指針

- 妊娠期の望ましい体重増加量を理解しましょう。
- 「主食」を中心に適正なエネルギー量をとりましょう。
- 「副菜」はいろいろな野菜等を積極的に食べ、ビタミン・ミネラルをとりましょう。
- 「主菜」は肉・魚・卵・大豆製品をバランスよくとりましょう。
- 牛乳・乳製品等のいろいろな食品を組み合わせ、カルシウムを十分にとりましょう。
- うす味でバランスのとれた食事を心がけましょう。
- たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう。
- 食後の歯みがきで、口の中の清潔を心がけるとともに、歯科健診を受けましょう。

## (2) 乳幼児期（0～5歳）

### 生活リズムをつくり、食べる意欲を育てよう



#### 特徴と課題

乳幼児期は、身体が発育し、味覚をはじめとする感覚機能、咀嚼機能などの発達が著しい時期です。生活リズムが形成されるこの時期は、保護者や周りの大人のあたたかく豊かな関わりが大切です。

乳児期には、安心と安らぎの中で「食べる意欲」を育み、食生活の基礎が作られます。幼児期には、食べる楽しさと食べ物のおいしさを知り、生活リズムの基礎を身につけるとともに、食への興味や関心が持てるように、食の体験を広げていくことが大切です。

#### 行動指針

##### 乳児期

- 離乳食を通して少しずつ食べ物に親しみながら、噛むこと、飲み込むことを体験させましょう。
- うす味を心がけ、食材本来の味を伝えましょう。
- いろいろな食べ物を“見る”“触る”“味わう”体験を通して、自分で進んで食べようとする力を育てていきましょう。

##### 幼児期

- 十分に遊び、食事を規則正しくとることで、おなかがすくりズムをつくりましょう。
- いろいろな食材を使った献立を心がけ、好きなものを増やしましょう。
- 間食（おやつ）は、選択する食品、量、回数、食べる時間等に気をつけましょう。
- 家族や先生、友達と一緒に楽しく食べ、感謝の気持ちやマナーを身につけましょう。
- 調理や栽培・収穫に関わることを通して、身近な食材に触れたり、行事食や郷土食を通して食文化に触れたりすることにより、食べ物への関心を広げていきましょう。
- よく噛んで食べ、食後には歯をみがく習慣を身につけましょう。

## 食育はもう始まっています

離乳食は赤ちゃんが初めて出会う食事です。母乳や粉ミルクの液体しか経験していない赤ちゃんが、形のある食べ物を食べられるようになるまでの過程が離乳です。

いろいろな食品の味や舌ざわりを楽しんだり、手づかみ食で自分で食べることを楽しんだり、食べる楽しさの体験を増やしていきます。

離乳食をゆったりと一人ひとりにあったペースで、2回食・3回食へと進めながら、食事のリズムを身につけて生活リズムも整えていきましょう。



## 大人のおやつ 子どものおやつ

『大人のおやつ』は菓子などの嗜好品を楽しむ場合が多いですが、『子どものおやつ』は朝・昼・夕の食事を補助する、間食としての役割を持っています。

幼児期の胃は、容量が小さく吸収力が未熟なため、一度に多くの食物を処理することができません。そのため、朝食・昼食・夕食だけでなく、おやつも食事の一部と考えて栄養を摂っていく必要があります。

糖分や塩分の多い菓子類は控え、穀類や芋類、果物、乳製品等を組み合わせて与えましょう。このようなおやつは、エネルギー、ビタミン、ミネラルなどの補給ができ、また、むし歯にもなりにくいので、こどものおやつに向いています。



### (3) 学童期 (6～11歳)

## 健全な食習慣を身につけよう



### 特徴と課題

学童期は心身の発達が著しく、乳歯から永久歯へと生えかわり、骨や筋肉も発達する時期です。また、さまざまな学習を通して、食への興味や関心が深まる時期です。

食生活の基礎が完成するこの時期は、家族や友達と一緒に食事を楽しみ、食に関する知識や望ましい食習慣を身につけることが大切です。

### 行動指針

- 朝ごはんを毎日しっかり食べ、生活リズムを整えましょう。
- 間食（おやつ）は、選択する食品、量、回数、食べる時間等に気をつけましょう。
- 家族で食卓を囲んで楽しく食べることで、コミュニケーションを図りましょう。
- 買い物や食事づくりの手伝いをしましょう。
- 食に関わる学習や活動を通して、食や健康を大切にすると食を自分で選ぶ力を身につけましょう。
- 給食を通じて、望ましい食事の量やバランス、マナーを身につけましょう。
- 乳歯から永久歯へ生えかわる時期は、堅い物等よく噛めない食品もあるので、お口の状況にあわせて食べましょう。また、食後には歯をみがく習慣を身につけましょう。

## 共食で育むところとからだ

共食という言葉聞いたことがありますか？共食は、一人ではなく、家族や友達等と一緒に食事をする事です。核家族化やライフスタイルの変化によって、家族そろって食卓を囲む機会が減ってきているのが現状です。

食が身体をつくるというだけでなく、食を「共有」することで食事を美味しくいただける、人と人をつなげる、精神的な満足感や心の豊かさをもたらすなどたくさんのメリットがあります。また、特に学童期においては、共食を通してマナーや食材などを学んでいく場にもなります。



## (4) 思春期 (12~18歳)

### 食生活と自らの健康に主体的にかかわろう

#### 特徴と課題

思春期は成長期の最終段階で、身体的、精神的変化が著しく、性差や個人差も大きい時期です。夜遅くまで勉強をしたり、テレビやゲームに夢中になって就寝時間が遅くなるなど、生活リズムが乱れやすくなります。また、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。

家庭からの自立を控えたこの時期は、望ましい食生活を自ら実践する力を身につけることが大切です。

#### 行動指針

- 欠食や肥満、極端なやせ志向は将来の健康を損なうことを理解し、健全な食生活を実践しましょう。
- 食料の生産や流通、食文化、環境など、食に関する正しい理解を深めましょう。
- 家族や仲間と食卓を囲んで楽しく食べる機会を増やし、コミュニケーションを深めましょう。
- 自立に向けて、料理する力や、食品を選ぶ力を身につけましょう。
- よく噛んで食べ、食後には歯をみがく習慣を身につけましょう。

### ダイエットの落とし穴

思春期は自意識が高まり、ダイエットに関心を示すことが多くなる頃ですが、それと同時に身体をつくる大事な時期でもあります。そのため、この時期に誤ったダイエットを行うと、心身に大きなダメージを与えます。特に女性は、やせすぎによって月経不順を引き起こしたり、骨粗しょう症の原因となったりします。

やせるために欠食や極端な偏食などはせず、自分の身体を大切にできる食生活を心がけましょう。



## (5) 青年期 (19～39歳)

### 食生活を自己管理する力を身につけ、次世代を育成しよう

#### 特徴と課題

青年期は気力・体力ともに充実した働き盛りの世代で、就職や結婚、出産、子育て等により生活が大きく変化する時期です。生活習慣病予防のためにも、適正体重の維持や自分にあつた食事量を理解し実践することが重要です。

また、次世代の育成を担う大切な時期でもあります。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。

#### 行動指針

- 朝食をしっかり食べ、生活リズムを適正に保ちましょう。
- 自分にあつた食事量や栄養バランスの知識を習得し実践しましょう。
- 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しましょう。
- 地域の食材や食文化を理解しましょう。
- 歯・口腔の健康に気をつけ、歯周疾患を予防しましょう。
- 食の安全や食品衛生に関する知識を習得し、冷静に判断する目を養いましょう。
- 料理の作りすぎや食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食生活を実践しましょう。

### 朝食は1日の原動力です

国民健康・栄養調査では、男女ともに朝食の欠食率が青年期で高いという結果が出ています。朝食を食べずにいると、1日に必要な栄養が十分に摂れないだけでなく、朝から心身ともに快調な1日のスタートをきることができず、好ましい状態とはいえません。

朝食には、寝ている間下がった体温を上げたり、排便を促したりして1日の活動の準備を整える、身体のスイッチのような働きがあります。



## (6) 壮年期 (40～64歳)

生活習慣病を予防するとともに、次世代に食文化を伝えよう



### 特徴と課題

壮年期はメタボリックシンドロームへの対策など生活習慣病予防の観点から、生活習慣、運動習慣、食習慣を見直し、自らの健康管理に努めることが重要な時期です。しかし、働き盛りで仕事でも家庭でも忙しく、自分の健康に関心を持ちにくい時期でもあります。

また、家庭や地域における食育の担い手として、食文化の継承や健全な次世代を育てる役割を期待されます。

### 行動指針

- 自分や家族の食生活を振り返り、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しましょう。
- 自分のライフスタイルに合わせた運動習慣を身につけましょう。
- 歯・口腔の健康に気をつけ、歯周疾患を予防しましょう。
- 「食」に関する知識や経験をもとに、食文化を次世代に伝えましょう。
- 家族や仲間と一緒に食事をして、食べる楽しさを実感しましょう。
- 食の安全や食品衛生に関する知識を習得し、冷静に判断する目を養いましょう。
- 料理の作りすぎや食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食生活を実践しましょう。

## メタボ予防は日々の積み重ねから

食べ過ぎや運動不足が原因となるメタボリックシンドロームは、単に肥満ということではなく、内臓に脂肪が溜まって高血糖・脂質異常・高血圧を2つ以上引き起こしている状態です。また、放っておくと心筋梗塞や脳梗塞等の命に関わる病気のリスク高めます。

内臓脂肪は蓄積しやすい一方で、減らしやすいものでもあります。メタボ予防の柱のひとつである食生活を見直して、少しずつ取り組んでいきましょう。

### 【メタボ予防のための食生活のポイント】

- |                       |                                   |
|-----------------------|-----------------------------------|
| ・ 欠食しないで3食食べる         | ・ 脂身の多い肉、バター、ラードなど動物性脂肪の摂りすぎに注意する |
| ・ よく噛む                | ・ 塩分の多いものを控える                     |
| ・ 時間を決めて食べる           | ・ 夕食後の飲食を控える                      |
| ・ 野菜、海藻、きのこを使った料理を増やす | ・ 外食では栄養成分表示を参考にする                |
| ・ 間食やお酒の量を控える         |                                   |



## (7) 高齢期 (65歳以上)

健康長寿をめざすとともに、次世代に食文化を伝えよう

### 特徴と課題

定年による退職など生活環境の変化や、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、家族や仲間と食事をしたり、地域の食事会に参加したりするなど、「食」を通じた交流の場が大切です。次世代に食文化や食に関する知恵を伝えることも重要です。

### 行動指針

- 身体の変化に対応した食生活と健康について考え、自分に合った食生活を実践しましょう。
- 主菜や乳製品などもしっかり食べ、低栄養を予防しましょう。
- 噛む力、飲み込む力を保ち、いつまでも自分の歯で食べる楽しみを持ちましょう。
- 家族や仲間と一緒に食事をして、食べる楽しさを実感しましょう。
- 「食」に関する知識や経験をもとに、食文化を次世代に伝えましょう。
- 食の安全や食品衛生に関する知識を習得し、冷静に判断する目を養いましょう。
- 料理の作りすぎや食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食生活を実践しましょう。

### 気をつけたい低栄養

健康のために「食事に気をつける」というと、多くの人は食べるのを控えることを思い浮かべますが、高齢期では必ずしもこのような食べ方が良いとは限りません。

加齢に伴う咀嚼・嚥下機能<sup>えんげ</sup>の低下や生活環境の変化によって、十分な食事ができず、必要な栄養が摂れていない場合があります。低栄養は身体機能（免疫力、怪我の回復力など）や日常生活動作（食事、入浴、排せつなど）を低下させ、自立した生活を損なうことがあります。

寝たきりになるのを防ぎ、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延ばすために、食事の量と質に気を配り、低栄養を予防することが大切です。

