

第6 ライフステージにおける食育

生涯を通じた健康づくりのためには、市民一人ひとりが自分のライフステージに合わせた取組を続けていくことが大切です。そこで、それぞれのライフステージに応じた食育の目標を示し、実践につなげます。

また、がんや脳卒中などの生活習慣病を予防するため、すべてのライフステージにおいて積極的に減塩に取り組みます。

1. 乳幼児期（0～5歳）

食習慣の基礎をつくろう

- ・規則正しい食事で生活リズムを整えよう
- ・素材の持ち味を大切に、薄味で食べよう
- ・良く噛む習慣を身につけて、美味しく味わおう
- ・家族そろって食事を楽しみながら、あいさつ、マナーを身につけよう

2. 学童期（6～12歳）

望ましい食習慣を定着させよう

- ・「早寝、早起き、朝ご飯」で生活リズムを整えよう
- ・好き嫌いをなくそう
- ・素材の持ち味を大切に、薄味で食べよう
- ・間食は質、量、時間のバランスを考えよう
- ・家族そろって食事を楽しみながら、あいさつ、マナーを身につけよう

3. 思春期（13～18歳）

望ましい食習慣を維持しよう

- ・三食きちんと食べよう
- ・牛乳、乳製品を毎日とろう
- ・主食、主菜、副菜をそろえてバランス良く食べよう
- ・塩分を控えて、薄味に慣れよう
- ・和食を味わい、良さに気付こう

4. 青年期（19～39歳）

健全な食生活を実践し、次世代につなげよう

- ・三食きちんと食べよう
- ・主食、主菜、副菜をそろえてバランス良く食べよう
- ・塩分を控えて、薄味に慣れよう
- ・牛乳、乳製品で丈夫な骨を維持しよう
- ・過度な飲酒に注意しよう

5. 壮年期（40～64歳）

健全な食生活で健康管理を徹底しよう

- ・腹八分目、量より質を大切にしよう
- ・積極的に減塩に取り組もう
- ・牛乳、乳製品で丈夫な骨を維持しよう
- ・適正飲酒で、週に2日は休肝日を設けよう

6. 高齢期（65歳以上）

食を通し、健康で豊かな生活を送ろう

- ・バランス良く食べて、栄養不足に気をつけよう
- ・積極的に減塩に取り組もう
- ・毎日の食事を家族や仲間と楽しもう
- ・体調にあわせ、調理や食材選びを工夫しよう
- ・郷土料理を次の世代に伝えよう