

## 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市民が積極的に減塩に取り組むよう支援します。

### 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
- ・よく噛む習慣を身につけて、おいしく味わおう
- ・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
- ・和食を見直し、良さに気付こう
- ・家族や友達と会話を楽しみながら食事をしよう

#### 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
- ・家族で一緒に食事をしてふれあいの場を持とう

#### 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
- ・家族で一緒に食事をしてふれあいの場を持とう

#### 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



学校菜園での農業体験