

## 5

## ライフステージに応じた食育の取組

発育・発達段階に応じた食の体験を積み重ねていくことにより、生涯にわたり健康でいきいきとした生活を送るための食習慣が形成されます。

このため、乳幼児期から高齢期までを6つのライフステージに区分し、それぞれの特徴に応じた取組の方向性と内容を示すとともに、関係者が連携して取組を推進します。

ライフステージ	年齢区分	テーマ
① 乳幼児期	おおむね 0～5歳	食に関する基礎づくり
② 小・中学校期	おおむね 6～15歳	食の基本的な知識・食行動の習得
③ 高等学校期	おおむね 16～18歳	食に関する自己管理能力の育成
④ 青年期	おおむね 19～39歳	健全な食生活の実践
⑤ 壮年期	おおむね 40～64歳	食生活の見直しと健康維持
⑥ 高齢期	おおむね 65歳～	健康状態に合わせた食生活の実践

### (1) 乳幼児期(おおむね0～5歳)

テーマ

「食に関する基礎づくり」

乳幼児期は、生涯にわたり健康でいきいきとした生活を送る基本としての「食を営む力」の基礎を身につける時期です。

この時期は、食生活のリズムの基礎を身につけるとともに、食事を味わって食べる、食への関心が持てるなど楽しく食べることができるよう、家庭を中心として、保育所・幼稚園等でも、望ましい食習慣の基礎を形成することが大切です。

#### 〈取組の方向性〉

- 望ましい食習慣の基礎をつくるために、規則正しい生活のリズムを身につけさせる
- 家族等とのふれあいを通して食べることの楽しみや食事のマナーを身につけさせる
- 成長・発達に応じた食事を通して、味覚の基礎を養う
- 食べ物への関心や大切にすることを育て、食べることを楽しませる

#### 家庭での取組

- 一日三食の規則正しい食事をもとに生活のリズムをつくる
- 授乳の際の親子のふれあいや家族と一緒に食卓を囲むことにより、楽しい雰囲気でする
- 食前食後の挨拶や食前の手洗いなど、気持ちよく食事するためのマナーを伝える

- さまざまな食べ物を味わうことにより好き嫌いをなくさせる
- 栄養バランスのとれたうす味の料理に配慮し、食べ物本来の味を伝える
- 身体の発育に応じて、噛み応えのある食べ物を食する機会を増やす

#### 保育所・幼稚園での取組

- 保育所や幼稚園での食事を一日の生活の中でとらえ、できるだけ多くの食材に出会う機会を増やす
- 他の子どもたちと楽しく食べることができる環境をつくる
- 食事内容、箸やスプーン・食器の種類などを工夫し、食べ物・食事に対する興味を引き出すとともに食事のマナーを身につけさせる
- 給食に地域食材を活用し、地域食材へ触れる機会を増やす
- 栽培、収穫、調理という一連の体験を通して、自然や食べ物への感謝の心を育むとともに食への関心を高めさせる
- 保護者との連携による食物アレルギーへの対応を行う

#### 地域(生産者・事業者を含む)での取組

- 地元食材等の栽培や収穫体験の場を提供し、食に対する関心を引き出すとともに、食べ物の作られる過程などを伝える
- 保育所等で行う親子料理教室等の食育に関する行事へ協力する
- 給食への地域食材の提供、地域食材活用方法や郷土料理の伝承により、食への関心を高めさせる
- 乳幼児を育てる保護者に対し、地域において蓄積された子育ての知識、経験、技術を活用した助言や支援を行う

## 「いただきます」という言葉

「いただきます」は、食事を食べる前にごく自然に出てくる言葉です。この「いただきます」という言葉には、「植物や動物が育んできた命を、自分の生きる力にさせていただく」という、食べ物への感謝の気持ちが込められています。

育った命をいただき、食べ物に感謝して食べる。さらには、食物を作り育ててくれた人をはじめ、沢山の人の手によって、ひとつの料理が作られることに深く感謝する気持ちにもつながるものです。

最近、この言葉が食事の前にあまり出ていないのではないのでしょうか。

この機会に、食事をする際の「いただきます」について、考えてみてください。

## (2) 小・中学校期(おおむね6～15歳)

テーマ

「食の基本的な知識・食行動の習得」

小・中学校期は、体力・運動能力が急速に高まり、食習慣の基礎が完成する時期です。

この時期は、学校生活という本格的な集団生活の始まりとともに、友達との交流などで過ごす時間が増え、家族間の生活時間のずれ等から、家族揃って食事をする機会が減少し、朝食の欠食や食事マナーの乱れ、食に対する関心の薄れ、偏った食事による肥満や小児生活習慣病の増加等の食生活に起因する健康問題も起きてくる時期でもあります。

このため、家庭での楽しい食事や学校給食を通じ、食に関する基本的な知識や望ましい食習慣を身につけ、体験学習などを通じた食の大切さを学ばせることも大切です。

### 〈取組の方向性〉

- 健康と食生活について考え、正しい知識を身につけることを習慣化させる
- 食事を家族や仲間と食べる機会を増やし、食べる楽しさを味わせる
- 食事づくりの協働などを通して、食に関する知識と関心を広げさせる
- 体験学習などを通じ、食への関心を引き出し、食べ物を大切にする心を育てる

### 家庭での取組

- 朝食をきちんと食べ、一日三食の規則正しい食生活リズムを身につけさせる
- 家族等で食卓を囲み、食べることの楽しさを覚えさせる
- 食前食後の挨拶、食前の手洗い及び箸の使い方など、食事マナーを伝える
- 成長に必要な栄養バランスのとれた食事内容を工夫する
- 間食(おやつ)の量、時間について考える
- 郷土料理や年中行事に合わせた食事を取入れる
- 食事づくりの手伝い、買い物など、年齢に応じた食事に関する役割を習慣化させ、食に関する関心を広げさせる
- 様々な旬の食材を使った食事を通じ、味覚を育てる

### 学校での取組

#### ◆小学校

- 食に関する年間指導計画を作成し、学校給食、各教科や総合的な学習の時間において、教科・学級担任と栄養教諭等が連携し、全教職員が共通理解のもとに工夫をこらした食育を展開する
- 箸の持ち方や手洗い、食事時の話の内容等、食事マナーを身につけさせるとともに、友人と一緒に食べる楽しさを味わせる
- 食べ物の働きや健康との関わりなど、教科等と関連させた食に関する指導を

実施する

- 本県の食料生産や消費について理解させ、調理実習などを通して、食に関する幅広い知識を身につけさせる
- 学校給食へ地域食材を活用して、地元の食材や伝統料理に触れ、食への関心を高めさせる
- 学校農園などでの栽培・収穫体験などを通じ、食べ物を大切にする心を育てる
- 食物アレルギーへの対応を学校全体で行う

#### ◆中学校

- 食に関する年間指導計画を作成し、教科・学級担任と栄養教諭等が連携し、全教職員が共通理解のもとに工夫をこらした様々な食育を展開する
- 食事マナーや望ましい食習慣を身につけさせるとともに、友人と一緒に食べる楽しさを味わせる
- 過度の痩身や肥満が健康に及ぼす影響や食事と体の関係など、食生活を自己管理するための準備期間として、必要な知識を習得し、実践できる能力を育てる
- 本県の食料生産や消費について理解させ、調理実習などを通して、食に関する幅広い知識を身につけさせる
- 学校給食へ地域食材を活用して、地元の食材や伝統料理に触れ、食への関心を高めさせる
- 栽培・収穫体験などを通じて、食べ物を大切にする心を育てる
- 食物アレルギーへの対応を学校全体で行う

#### 地域(生産者・事業者を含む)での取組

- 食生活改善推進員等が中心となり、望ましい食習慣の実現や食の安全性・食品の選択に関する知識、情報を提供する
- 食育推進に関するボランティア等との連携による親子食育教室や食文化を伝承するための料理教室等の開催により、食に関する幅広い知識を広げる
- 生産者との直接契約など、学校と生産者との連携により、学校給食への地元食材の供給を図るとともに、児童・生徒に対し地元食材の紹介に努める
- 学校の授業への協力と農林水産業、食品の生産や販売等の現場における実習体験の場を提供し、学校・家庭・地域が連携した食育の推進を行う
- 地元の食材を使った和歌山らしい食文化を外食でも味わえることを推進する

### (3) 高等学校期(おおむね16~18歳)

テーマ

「食に関する自己管理能力の育成」

高等学校期は、多くの生活習慣が定着され、食生活の自己管理が要求される時期です。

この時期は、自分の考えに従った行動をとるようになり、友達と過ごす時間がさらに増え、保護者による子どもの食生活の管理が難しくなる時期です。

また、クラブ活動や塾通い、習い事や受験勉強などの時間が増え、生活リズムが乱れがちになるとともに、反抗期とも重なることから、食事リズムが不規則になりがちで、家庭外からの影響を受けやすく、過度の痩身志向や過食、偏食による肥満、サプリメントへの依存など、栄養摂取のバランスの崩れなど、健康上の問題も生じやすい時期です。

このため、食に関する知識や経験を深め、健康的な食生活と食事リズムを身につけ、生活に合わせて食生活を自己管理できるようにすることが大切です。

#### 〈取組の方向性〉

- これまで身につけた知識、望ましい食生活習慣を実践させる
- 自分の健康に関心を持ち、食生活を振り返り、改善する力を育てる
- 栄養と生活習慣病の関連など栄養バランスを理解し、食品を選択する能力や自立のために必要な調理技術を習得させる
- 食料の生産、加工、流通の仕組み、食料や環境についての関心を高め、食のボランティア活動に取り組む

#### 家庭での取組

- 朝食をきちんと食べ、一日三食の規則正しい食生活リズムを実践させる
- 家族等で食卓を囲み、食べることの楽しさを覚えさせる
- 健全な食生活を送るために必要な知識を習得し、実践できる能力を育てる
- 食事が健康に及ぼす影響や適切に食品を選択できる知識、自立のための調理技術を身につけ、家族や友達に食事を提供することの楽しさを知らせる
- 地元の食材などを活用し、日本型食生活や伝統料理に親しむ機会を増やす
- 食べ残しを減らし、生ゴミの再利用など、食と環境について考えさせる

#### 学校での取組

- 各教科、総合的な学習の時間等の教育活動全体を通じ、様々な食育を展開する
- 教科において食事と健康についての正しい知識を身につけさせる
- 「食事バランスガイド」を活用した食事内容のチェックを行い、食生活を見直させる

- 学生食堂などでの栄養成分表示や食材表示など、食事を選択する際に必要な情報を提供する
- 過度の痩身や肥満が健康に及ぼす影響や食事と体の関係など、健全な食生活を送るために必要な知識を習得し、実践できる能力を育てる
- 調理実習などを通して、地元食材や伝統料理への理解を深めさせる
- 地域の人々と関わる学校行事を通じて、様々な啓発を行う

### 地域(生産者・事業者を含む)での取組

- 食生活改善推進員等が中心となり、望ましい食習慣の実現や食の安全性・食品の選択に関する知識、情報を提供する
- 食育推進に関するボランティア等との連携による食文化を伝承するための料理教室等の開催により、食に関する幅広い知識を広げさせる
- バランスよく食品を選べるよう配慮した3色に色分けした陳列方法など、コンビニ、ファストフード店などの店舗における工夫した食育を推進する
- 学校の授業への協力と農林水産業、食品の生産や販売等の現場における実習体験の場を提供し、作る楽しさ、美味しく食べることを体験させる

## 「和歌山の郷土料理」

和歌山県では、海の幸、里の幸など新鮮な特産物が数多く生産され、それらを利用し、伝えられてきたその地域ならではの郷土料理がたくさんあります。

下記の写真は一例で、その他にも地域々ですばらしい料理があります。

【郷土料理の一例】



茶がゆ



なれ寿司



ぼうり



めはり寿司



いがみの煮付け



鮎ずし

## (4) 青年期(おおむね19～39歳)

### テーマ 「健全な食生活の実践」

青年期は、保護者から離れ自立し、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。

この時期は、心身とも充実し、働き盛りと言われますが、一方では進学や就職等により単身生活を始める人が増える時期で、仕事等により生活が不規則になったり、朝食を欠食する割合が高くなっています。

この時期の食生活の状況が壮年期以降の健康に大きな影響を及ぼすことから、食事の栄養バランスや生活リズムを再点検し、これまで身につけた食に関する知識や経験を生かして健全な食生活を実践するとともに、生活習慣病の兆候を見逃さず、早めに生活習慣を改善することが大切です。

また、知識や情報の受け手から、逆に、家族や地域に対し、これまで得てきた食に関する知識や情報を発信していく役割も担う必要があります。

#### 〈取組の方向性〉

- 健全な食生活実現のため、食に関する情報の適否を判断する能力を身につける
- 自分の健康に関心を持ち、適正な食事量や栄養バランスの知識を習得し実践する
- 食についての知識を子どもに教え、家庭での食育に取り組む
- 地域活動等に参加し、行事食や伝統料理に関する知識や意識を高める

#### 家庭での取組

- 朝食をきちんと食べ、一日三食の規則正しい食生活リズムを実践する
- 適正な食事量、栄養バランス、食の安全・安心など、食に関する知識を習得する
- 「食事バランスガイド」の活用などにより、自らの食生活の再点検と望ましい食生活習慣の維持・改善に努め、生活習慣病を予防する
- 定期的な健康診断を受け、その結果に基づいた健康維持のための食生活を実践する
- 食事マナー、食についての基礎的な知識を子どもに教える
- 地元食材の料理への活用や家族での農林水産業体験などを通じて、子どもの食への関心を高める
- 食べ残しを減らし、生ゴミの再利用などを実践し、食の大切さを子どもに教える

## 地域(生産者・事業者を含む)での取組

- 食生活改善推進員等が中心となり、望ましい食習慣の実現や食品の選択に関する知識、情報を提供する
- 消費者、生産者・事業者、行政が協働して、食の安全に関するリスクコミュニケーションを推進する
- 料理教室や体験学習会等の開催を通して、地域の食材や行事食、伝統料理などについての知識を伝達する
- 飲食店や学生食堂、社員食堂などでの栄養成分表示や食材表示など、利用者が食事を選択する際に必要な情報を提供する
- 農林水産業、食品の生産や販売等の現場における体験・実習の場を提供する

## 「朝食の役割」

朝食は一日のパワーの源です。朝食を食べずにいると、体温や脳の温度が上がらないのでボーッとしたり、あくびが出たりします。

人間の脳は順調に働くためのエネルギー(ブドウ糖)が必要です。例えば、夕食を午後7時に食べて、次の日、炭水化物を含む朝食を食べないと昼食までに17時間あるので、脳にエネルギーが足りなくなり、イライラしたり、集中力がなくなったりすることが考えられます。

早寝、早起きをして、毎日しっかり朝ごはんを食べましょう。

## 「もったいない」という言葉

「もったい」とは、物体(勿体)のことで、物の本来あるべき姿を意味します。

「もったいない」は「もったい」の否定語で、「その物の本来の価値が生かされず、無駄になるのが惜しい」という意味です。

ノーベル平和賞を受賞したケニアの前環境・天然資源副大臣のワンガリ・マータイ氏が、平成17年来日した際、日本人の「もったいない」という考え方こそ、環境問題を考えるのにふさわしい精神であると感銘し、国連の会合で環境保護の合言葉として紹介するなど、「MOTTAINAI」を世界共通の言葉として広めています。

「もったいない」の言葉を意識し、食への感謝の念を持ち、食べ物を大切にしましょう。



## (5) 壮年期(おおむね40～64歳)

### テーマ 「食生活の見直しと健康維持」

壮年期は、身体機能が徐々に低下し、生活習慣病を発症する危険性が高くなる時期です。

この時期は、職場や家庭の中心となって活躍するため、ストレスが溜まりやすく、一方で多忙により自分の健康管理が疎かになる傾向があります。また、生活習慣や更年期による体調の変化など、身体的、精神的に大きな変化を迎える時期です。

このため、自らの健康状態を把握し、食生活などを見直すとともに、生活習慣病の予防など健康維持を図ることが大切です。

また、これまで得てきた食に関する知識を活用するなど指導的な役割も担う必要があります。

#### 〈取組の方向性〉

- 望ましい食生活習慣を維持する
- 健康状態に応じ、食生活を見直し、健康維持のための食生活を実践する
- 家庭食や行事食、伝統食などを家族や子どもに継承する

#### 家庭での取組

- 食事摂取量と運動など、生活習慣と疾病との関連についての知識と関心を持つ
- 家族及び自己の食生活を再点検し、「食事バランスガイド」の活用などにより食事バランスや体調にあった食生活に改善し、生活習慣病の原因である肥満を予防する
- 定期的な健康診断を受け、その結果に基づいた健康維持のための食生活を実践する
- 家庭料理や行事食、地域の伝統料理などの知識と技術を子どもに伝える
- 地元食材の料理への活用や家族での農林水産業体験などを通じ、子どもの食への関心を高める
- 食べ残しを減らし、生ゴミの再利用などを実践し、食の大切さを子どもに教える

#### 地域(生産者・事業者を含む)での取組

- 食生活改善推進員等が中心となり、望ましい食習慣の実現や食品の選択に関する知識、情報を提供する
- 消費者、生産者・事業者、行政が協働し、食の安全に関するリスクコミュニケーションを推進する
- 料理教室や体験学習会等の開催を通じ、地域の食材や行事食、伝統料理などについての知識を伝達する
- 飲食店や社員食堂などでの栄養成分表示や食材表示、ヘルシーメニューなど、利用者が食事を選択する際に必要な情報・サービスを提供する
- 農林水産業、食品の生産や販売等の現場における体験・実習の場を提供する

## (6) 高齢期(おおむね65歳～)

### テーマ 「健康状態に合わせた食生活の実践」

高齢期は、退職や子どもの自立など生活環境が変化し、個人差はあるものの、身体的には体力低下が進み、健康問題も大きくなる時期です。

この時期、一人暮らしの割合も高くなることから、家族や友人と食事を共にする機会を持ち、豊かな人生経験とこれまで培ってきた知識を地域社会に継承するなど生きがいを持って暮らすとともに、望ましい食生活習慣を維持し、健康状態や活動の程度に合わせた食生活を実践することが大切です。

#### 〈取組の方向性〉

- 望ましい食生活習慣を維持し、健康状態や活動の程度に合わせた食生活を実践する
- 行事食や伝統料理に係る豊富な知識と経験を家族や地域に継承する
- 家族や友人、地域での人との交流により、生きがいをもち、心豊かな暮らしを目指す

#### 家庭での取組

- 栄養の過剰摂取や低栄養を予防する
- 「食事バランスガイド」の活用などにより、食事バランスや体調にあった食生活を実践する
- 定期的な健康診断を受け、その結果に基づく健康維持のための食生活を実践する
- 家族や友人と楽しい雰囲気でする

#### 地域(生産者・事業者を含む)での取組

- 食生活改善推進員等が中心となり、望ましい食習慣の実現や食品の選択に関する知識、情報を提供する
- 消費者、生産者・事業者、行政が協働し、食の安全に関するリスクコミュニケーションを推進する
- 高齢者の料理教室等食に係る地域活動を実施するなど、高齢者が生き生きとした暮らしを実現できるよう取組を推進する
- 地域の行事食や伝統料理などの食文化の継承など、高齢者が培ってきた知識、経験を活かした活動を推進する
- 食生活改善推進員による宅配サービスを実施する
- 飲食店などでの栄養成分表示や食材表示、ヘルシーメニューなど、利用者が食事を選択する際に必要な情報・サービスを提供する
- 入所・通所施設での食事に、地域食材の提供に協力する