

## 5

## ライフステージに応じた食育の取組

発育・発達や年代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生き生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し、中断ない食育を関係者が連携して進めていきます。

ライフステージ	年齢区分	テーマ
乳幼児期	おおむね 0 ～ 5歳	食に関する基礎づくり
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
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
青年期	おおむね 19 ～ 39歳	健全な食生活の実践
壮年期	おおむね 40 ～ 64歳	食生活の見直しと健康維持
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生き生きとした生活を送る基本としての「食を営む力」の基礎を身に付ける時期です。

この時期は、食生活のリズムの基礎を身に付けるとともに、味わって食べたり食への関心を持ったりすることで楽しく食べることができるよう、家庭での共食を中心として、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付ける
- 家族等と楽しく食卓を囲んでコミュニケーションを図る共食を通じて、食べることの楽しみや食事のマナーを身に付ける
- 成長・発達に応じた食事を通じて、味覚の基礎を養う
- 食べ物への関心や大切に作る心を育て、食べることを楽しむ

## 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
- 様々な食べ物を味わうことにより、好き嫌いをなくす
- 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通じて、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、食事のマナーを伝える
- 給食に地場産物を活用し、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、自然や食べ物に感謝する気持ちと、食への関心を育む
- 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
- 保育所や幼稚園で行う親子料理教室等の食育に関する行事へ協力する
- 給食への地場産物の提供、地場産物活用方法や郷土料理の伝承により、食への関心を育む
- 乳幼児を育てる保護者に対し、地域において蓄積された食に関する子育ての知識、経験、技術を活用した助言や支援を行う

小・中学校期は、心身ともに著しい成長が見られ、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、習い事や塾通い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が起きてくる時期でもあります。

このため、家庭や学校などで楽しく食事をする機会を通じ、食に関する基本的な知識や望ましい食習慣を身に付けさせるとともに、体験学習などを通して食の大切さを学ばせることも大切です。

### 〈取組の方向性〉

- 食生活と健康について自ら考えることで、正しい知識を身に付け、基本的な食習慣を確立する
- 食事を家族や仲間と楽しく食べる機会を増やし、食べる楽しみを覚えるとともに、食事マナーを身に付ける
- 食事づくりの協働などを通じて、食に関する知識と関心を広げる
- 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や感謝の気持ちを育てる

### 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習慣化する
- 家族等で楽しく食卓を囲む共食の機会を増やし、家族団らんによる食の楽しさを実感する
- 食前食後の挨拶、食前の手洗い及び箸の使い方など、食事マナーの基礎を習得する
- 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）の内容、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り入れる
- 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し、基礎的な実践力を養う
- 様々な旬の食材を使った食事を通じ、味覚や知識を広げる

## 学校での取組

### 小学校

- 食に関する指導の全体計画を作成し、給食の時間や各教科等の時間において、学級担任・教科担任と栄養教諭等が協力し、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
- 友人との共食を通じて、一緒に食べる楽しさを味わせるとともに、箸の持ち方や手洗い、食事時の話の内容等、食事マナーを身に付けさせる
- 朝食の必要性や食べ物のはたらき、健康との関わりなど、各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、調理実習などを通じて、食に関する幅広い知識を身に付けさせる
- 学校給食に地場産物を積極的に活用して、地元の食材や郷土料理に触れ、地域の自然や食文化、産業等への理解を高めさせる
- 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や食物の生産等に関わる人々に感謝する気持ちを育てる
- 家庭との連携のもと、食物アレルギーへの対応を学校全体で行う

### 中学校

- 食に関する指導の全体計画を作成し、学級担任・教科担任と栄養教諭等が協力し、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
- 友人との共食を通じて、一緒に食べる楽しさを味わせるとともに、食事マナーや望ましい食習慣を定着させる
- 食生活を自己管理するための準備期間として、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、必要な知識を習得させ、実践力を育てる
- 本県の食料生産や消費について理解させ、調理実習などを通じて、食に関する幅広い知識を身に付けさせる
- 学校給食に地場産物を積極的に活用して、地元の食材や郷土料理に触れ、地域の自然や食文化、産業等への理解を高めさせる
- 栽培・収穫体験などを通じて、食べ物を大切にする心や食物の生産等に関わる人々に感謝する気持ちを育てるとともに、食に関わる職業への理解を深めさせる
- 家庭との連携のもと、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の食育の推進に関わるボランティアが中心となり、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
- 食育の推進に関わるボランティア等との連携により、親子食育教室や食文化を伝承するための料理教室等を開催し、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、学校給食への地場産物の供給を図るとともに、児童生徒に対して地元食材の紹介に努める
- 学校の授業への協力や、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の提供など、学校・家庭・地域が連携した食育を推進する
- 地元の食材や郷土料理など、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

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で栄養摂取のバランスが崩れ、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付け、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〉

- これまでに身につけた知識、望ましい食生活習慣を実践する
- 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や栄養バランスなどを理解し、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する
- 食料の生産、加工、流通の仕組み、食料や環境について関心を高め、食に関する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する
- 家族等で楽しく食卓を囲む共食の機会を増やし、家族団らんによる食の楽しさを再確認する
- 健全な食生活を送るために必要な知識を習得し、実践力を育てる
- 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付け、家族や友人に食事を提供することの楽しみを実感する
- 地場産物などを活用し、日本型食生活や行事食、郷土料理に親しむ機会を増やす
- 食べ残しなどの食品ロスを減らし、食と環境について考える

### 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習得させ、自身の生活に活かす力を身に付けさせる
- 「食事バランスガイド」などを活用した食事内容のチェックを行い、食生活を見直し、改善する力を育てる
- 生徒ホール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させ、実践力を育てる
- 調理実習などを通じて、地元食材や郷土料理への理解を深めさせる

### 地域（生産者・事業者を含む）での取組

- 食生活改善推進員等の食育の推進に関わるボランティアが中心となり、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
- 食育の推進に関わるボランティア等との連携による、食文化伝承の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
- バランスよく食品や料理を選べるよう配慮した陳列、栄養成分や食の安全に関する情報提供、地産地消の推進など、小売店舗や飲食店において工夫した食育を推進する
- 学校の授業への協力や、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の提供などにより、食べ物を大切にする心や感謝の気持ちを育てるとともに、食に関わる職業への理解を深めさせる

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、心身ともに充実し、働き盛りの入り口になる時期ですが、一方で、進学や就職等により単身生活を始める人が増え、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きます。

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、これまで身に付けた食に関する知識や経験を活かして健全な食生活を実践するとともに、生活習慣病の徴候を見逃さず、早めに生活習慣を改善することが大切です。

また、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を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付ける
- 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、行事食や郷土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、食の安全など、食に関する知識を習得する
- 「食事バランスガイド」などの活用により、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
- 定期的に健康診断を受け、その結果に基づいて健康の維持・改善のための適切な食事、定期的な運動、定期的な体重計測などを実践し、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）や生活習慣病の予防や改善に努める
- 家族で食卓を囲む共食の機会を通じて、食の楽しさ、食事マナーや食についての基礎的な知識を子どもに伝える
- 地場産物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
- 食べ残しなどの食品ロスを減らし、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の食育の推進に関わるボランティアが中心となり、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
- 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じて、地域の食材や行事食、郷土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、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

壮年期は、働き盛りである一方、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、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防など、健康維持・増進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、指導的な役割を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、食生活を始めとする生活習慣を見直し、健康維持・増進のための生活を実践する
- 家庭食や行事食、郷土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」などの活用により、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・高血圧等を予防する
- 定期的に健康診断やがん検診を受け、その結果に基づいて健康維持・改善のための適切な食事、定期的な運動、定期的な体重計測などを実践し、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）や生活習慣病の予防・改善に努める
- 家族で食卓を囲む共食や食事づくりなどを通じて、家庭料理や行事食、郷土料理などの知識と技術を子どもに伝える
- 地場産物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
- 食べ残しなどの食品ロスを減らし、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の食育の推進に関わるボランティアが中心となり、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
- 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じて、地域の食材や行事食、郷土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

高齢期は、退職や子どもの自立など生活環境が変化するとともに、個人差はあるものの、身体機能とともに抵抗力の低下が進み、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、積極的に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
- 家族や友人、自らが暮らす地域での交流により、生きがいを持ち、心豊かな暮らしを目指す
- 行事食や郷土料理に関する豊富な知識と経験を家族や地域に継承する

#### 家庭での取組

- 「食事バランスガイド」などの活用により、食事バランスや体調にあった食生活を実践し、栄養の過剰摂取や低栄養を予防する
- 定期的に健康診断やがん検診を受け、その結果に基づいて健康維持・改善のための適切な食事、定期的な運動、定期的な体重計測などを実践し、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）や生活習慣病の予防・改善に努める
- 家族や友人と楽しい雰囲気でする共食の機会を持つ

#### 地域（生産者・事業者を含む）での取組

- 食生活改善推進員等の食育の推進に関わるボランティアが中心となり、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
- 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
- 高齢者の料理教室等食に関する地域活動を実施し、高齢者が生き生きとした暮らしを実現できるような取組を推進する
- 地域の行事食や郷土料理をはじめとする食文化の継承など、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
- 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対する地場産物の提供に協力する