

ライフステージに応じた食育推進

ライフステージ	幼年期	少年期	青年期	壮・中年期	高齢期	
概ねの年齢	0～4歳	5～14歳	15～24歳	25～64歳	65歳～	
ライフステージの特徴	<ul style="list-style-type: none"> ●心身ともにもっとも成長が著しく、生理的機能が自立する時期 ●健康観の形成においては、妊娠中も含め両親からの影響を強く受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ●心身の発達の時期 ●生活習慣が固定化してくる時期 ●家庭や学校の影響を強く受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ●精神的に不安定な状態であり、学校や職場の仲間や多方面からの情報に強い影響を受けながら、大人への準備を整え社会に参加していく時期 ●単身生活等で生活習慣が崩れやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 【壮年期】 ●社会の第一線で働き、家庭を持ち、子どもを育てる等多忙な時期 ●子どもの健康を通して自分の健康を考えるとともに、生活面では職場の影響を強く受け、家庭では子どもに大きな影響を与える 【中年期】 ●もっともストレスがたまりやすい時期で、身体機能の低下や生活習慣病が現れはじめる ●これからの幸せな生活設計を考えるとともに、生活の質の向上を図ることが大切 	<ul style="list-style-type: none"> ●加齢により心身ともに老化が進行し、多様な機能障害が出てくるが、個人差は大きい ●生活の質を確保し、社会や家族とのつながりが大切 	
食育の3本柱	実践目標	実践目標を達成するための行動目標				
食のバランスと健康	健康的な食生活を実践する	体重測定をする		自分の適正体重を知り、コントロールする	適正体重を維持し、生活習慣病を予防する	
		薄味の食生活により味覚を育てる	いろいろな体験を通して味覚を育てる	薄味の食生活をする		
		野菜が摂取できるよう、調理方法、形態を工夫する		日本型食生活で野菜を摂取を心がける		
		いろいろな食体験をする	食品の種類や働き、栄養バランスのよい食事の摂り方、食生活の大切さを理解する	料理についての知識を深め、バランスのよい食生活を実践する	生活習慣病予防のためバランスのよい食生活を実践する	低栄養に気をつけた食生活をする
	健康な歯を保つ	上手にかみ、飲み込むことができるようにする	かむ効用について知り、よくかんで食べる習慣をつける	味わいながら、ゆっくりよくかんで食べる		
		歯磨き習慣を身につけ、仕上げ磨きをする	食後の正しい歯磨き習慣を身につけ、実践する		デンタルブラシ、歯間ブラシを使って、歯と歯茎の手入れをする	
		定期的に歯科健診を受ける		定期的に歯科健診や歯石除去を受ける		
	生活のリズムを整える	朝ごはんを食べる習慣をつける	朝ごはんの大切さを知り、毎日朝ごはんを食べる	バランスのよい朝ごはんを毎日食べる		
		よく遊ぶ		早寝・早起きをし、しっかり睡眠をとる	快適な睡眠を確保する	
				積極的に生活の中に運動を取り入れる	適度な身体活動量を維持する	
豊かな心を育む	食を楽しむ	食事の時間を大切にし、家族、仲間と共に食事を楽しむ				
		食事のマナー、正しい箸の使い方を身につける	食事のあいさつ、正しい箸の使い方を身につける		食事のマナーや伝統的食文化を次世代へ継承する	
		買い物に行き、食への関心を深める	食材選びや基本的な調理技術を身につける	食事作りを楽しむ		
	食に関する感謝の気持ちを養う	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを感謝の気持ちを込めてする				
食の文化と地産地消	地産地消を推進する	四国中央市産物(品)を知り、食卓や給食で味わう		四国中央市産物(品)への関心を高め、新鮮で安全・安心な地元産食材を使用し地域の食料自給率の向上に努める		
		生産者と触れ合い地元産食材の安全性などの知識を身につける		第一次産業(農業・漁業)の尊さと、食の大切さを未来を担う子どもたちに伝えていく		
	環境に配慮した食生活をする	すききらいを無くし食べ残しをしない ゴミを減らす工夫をする		買いすぎに注意して作りすぎないようにし、残菜やゴミを減らす工夫をする		
	伝統・郷土料理を伝える	伝統・郷土料理に触れ親しむ		地元産物を使用しフードマイレージ(食糧の輸送距離、このときに出る二酸化炭素)低減に努める		
			伝統・郷土料理を次世代に継承する			