

第3章 ライフステージに応じた食育の推進

妊娠・乳幼児期、学齢・青年期、成人・高齢期のライフステージに区分し、各ライフステージの特徴・課題に応じた具体的な取り組みについて計画的に推進します。

1 ライフステージの特徴

妊娠・乳幼児期



妊娠期は、妊娠により親としての自覚を持つようになり、食への興味・関心も高まってくる時期です。この時期に、適切な食習慣を確立し、食に関する正しい知識を身につけることが重要です。

乳幼児期は、食事を含めた生活リズムの基盤を作る大切な時期です。さらに、みんなで食べることの楽しさを知ることで、食への興味や関心を高めます。

学齢・青年期



学齢・青年期は、元気なところとからだを育て、健康的な食習慣をつくる時期です。

子どもたちが、正しい食への理解や望ましい食習慣を身につけることができるよう、家庭・学校・地域が連携して食育を推進することが重要です。

また、学校給食のほかに農作業や料理教室への参加など体験学習の取り組みを通して、食べる楽しさや食への興味・関心を深めていくことも大切です。

成人・高齢期



成人期は、家庭や社会、地域で中心的な役割を担っており、身につけてきた食に関する知識や技術を活用して、健康的な食生活を実践する時期です。

ライフスタイルの変化に伴い、不規則な生活から生活習慣病等が問題となるため、その予防が重要です。

また、高齢期は介護予防のため、口腔機能の低下、閉じこもり等に配慮した食に対する支援が大切です。

② ライフステージ別の現状と課題

妊娠・乳幼児期

< 妊娠期の健康管理 >

妊婦一般健診の結果では、高血圧、蛋白尿、貧血の人が多く、安心・安全に出産を迎えるためには、定期健診や食事などの自己管理ができるよう、妊娠期からの支援が必要です。

< 幼児期における肥満・むし歯の増加 >

幼児健診の結果では、1歳6か月児で肥満の割合は、増加しています。また、むし歯のある児の割合は1歳6か月児と3歳児を比較すると約10倍に増加しています。肥満やむし歯を予防するために、幼い頃から正しい生活習慣を身につけることが重要です。

< 正しい食生活に関する知識の普及 >

幼稚園児・保育園児のほとんどが朝食を食べていると答えていますが、お菓子や飲み物のみの園児が約1割いました。また、子どもの食事の内容や量が適切かどうかわからない保護者が約3割います。子どもの健康と健やかな発育のため、正しい食習慣を身につけるとともに、食に関するあらゆる知識を伝えるため、家庭内や地域で共に食事をすることが大切です。

学齢・青年期

< 生活習慣の改善 >

朝食を食べていない人が学齢期・青年期と年齢が上がるにつれて、増加しています。また、朝食内容では「菓子類のみ」などと、食事バランスが整っていない人もいます。朝食を食べない人の方が「イライラする」、「頭が痛い」、「疲れる」と感じる割合が高いため、早寝・早起きの習慣を身につけ、朝食をしっかり食べることが重要です。

< 栄養バランスに優れた日本型食生活を見直す >

学齢期では、肥満や細身であるのにコレステロール等の数値が高い児童や、低体温の児童がみられます。また、青年期においても肥満ややせ等の問題がみられます。

学校給食や家庭において、米と新鮮な地元農水産物を中心とし、主食・主菜・副菜のそろった「日本型食生活」を実践し、バランスのとれた食事をすることが重要です。

< 食育推進のための環境整備 >

学校給食では、豊富な献立でバランスのとれた給食を調理する姿や音、においが子ども達の食欲をそそり、食べることへの興味や関心、感謝の気持ちを高めています。この日々の繰り返しは食育には必要です。

学校給食を生きた教材として、食育を行うことにより、それを子ども達が家庭に伝え、バランスのとれた食事を家庭へと広げていくことが大切です。

成人・高齢期

<食習慣の改善>

単身世帯や働く女性の増加、変則的な勤務形態や残業の増加などから、外食・中食*を利用する人や間食・夜食を取る人が増えています。特に男性の朝食欠食率は高く、30代男性では約半数の人が朝食を食べていません。忙しい人や料理をしない人が、簡単にバランスの取れた食事ができるように、食に関する知識の普及が必要です。

<定期健診による健康管理>

新居浜市国保医療費分析によると、高血圧性疾患、歯肉炎及び歯周疾患、糖尿病の通院件数は40代から急増しています。また、男性の肥満が年々増加しており、今後、メタボリックシンドローム*や生活習慣病やがんの更なる増加が予想されます。

女性健診の結果では18歳～39歳の女性でやせと判定される人が増加しています。また、貧血や高脂血症等が見られ、次世代を担う若い世代にも食事のバランスの乱れによる生活習慣病が増加しています。

また、高齢期では、身体機能の低下や口腔機能の低下、低栄養や栄養の偏り、サプリメントへの依存、水分摂取不足等が心配されます。

各世代を通して、定期的に各種健診を受け、生活習慣病やがんの早期発見や治療に努めるとともに、食育に関心を持ち、生活習慣を改善していく事が大切です。

<孤食*の増加・家族のコミュニケーション不足>

単身家庭の増加や、家族がいても生活リズムの違い等により、孤食や家族間のコミュニケーション不足が問題となっています。

食事マナーや食文化を次世代に伝えていくためには、家族や地域で共食の場を増やすことが大切です。



③ 食育推進の具体的な取組

(1)一人ひとりの取組



<p>ライフステージ</p>	<p>妊娠・乳幼児期 妊娠中～未就学児</p>	
<p>ライフステージの特徴</p>	<p>妊娠期は適切な食習慣を確立する時期 ・食に関する正しい知識を身につけることが重要 乳幼児期は生活リズムの基盤を作る大切な時期 ・みんなで食べることで、食への興味や関心を高めることが大切</p>	
<p>重 点 目 標</p>	<p>食のバランスを整える</p>	<p>(実践目標) 乳幼児期からいろいろな食べ物を通して、味覚を育てる</p> <p>食事バランスを見直して、主食・主菜・副菜をそろえた日本型食</p> <p>味覚を育て、間食(おやつ)を上手にとる</p> <p>食について正しい知識を習得する</p>
	<p>正しい生活習慣を身につける</p>	<p>(実践目標) 健診を受け、安全・安心な妊娠を継続し出産を迎える 子どもの頃から、正しい生活習慣を身につける</p> <p>早寝・早起き・朝ごはんを実践する</p> <p>妊婦や乳幼児の健診を適切な時期に受けて健康管理を行う</p> <p>よく噛む習慣や正しい歯みがきを身につける</p>
	<p>食文化を継承し食環境を整備する</p>	<p>(実践目標) 共食の大切さを知り、行事食や郷土料理の伝承を図る 食べ物に対する感謝の気持ちを育てる</p> <p>食事の時間を大切に、家族や友人とともに食事を楽しむ</p> <p>食育について考え、話をする機会をもち、食卓をコミュニケー</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。もったいない</p> <p>食品の産地や表示を参考にしながら食品を選び、地域でとれる</p> <p>家族そろって地域における行事に積極的に参加し、郷土料理や</p>

学齡・青年期

就学～20歳



成人・高齢期

概ね20歳～



元気な心と体を育て、健康的な食習慣をつくる時期

- ・食に関する正しい知識を身につけることが重要
- ・学校給食や体験学習を通して食べる楽しさや食への興味、関心を深めることが大切

成人期は健康的な食生活を実践する時期

- ・不規則な生活から生じる生活習慣病が問題

高齢期は正しい食を楽しんで健康を保つ時期

- ・閉じこもりに配慮し、食を通じた地域の支えあい大切

(実践目標)

米飯中心の日本型食生活でバランスのとれた食事をする

(実践目標)

食事バランスを見直して主食・主菜・副菜をそろえる

生活を実践する

間食・夜食を上手にとる

間食・夜食を控える

給食の献立を家庭の食卓に取り入れる

自分の適量を知る

(実践目標)

早寝・早起き・朝ごはんを実践する

(実践目標)

早寝・早起き・3度の食事を実践する
1年に1度、各種健診を受け健康管理を行う

早寝・早起き・3度の食事を実践し、水分を適度にとる

定期的に健診や歯科健診を受け、自分や家族の健康状態を把握する

よく噛む習慣や正しい歯みがきを実践し、歯周病予防に努める

(実践目標)

共食を通して、食事マナーを身につけ、食に感謝する心を育む

(実践目標)

共食の機会を増やし、楽しい食事ができるようにする

シヨンやマナーを身につける場にする

等食に感謝する気持ちを養い、食べ物の廃棄を少なくする

旬の野菜や魚を知って味わう

行事食の伝承に努める



はまっこ新鮮組

(2) 行政の取組

● ライフステージを通じた取組

- ① 食事バランスを見直して主食・主菜・副菜をそろえた「日本型食生活」を普及します。
- ② 「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進します。
- ③ 家庭における共食の重要性を啓発します。
- ④ 食に対する適切な情報を提供します。「毎年6月は食育月間*、毎月19日は食育の日*」
- ⑤ 食育に関する体験活動等を推進します。



● ライフステージ別の取組

妊娠・乳幼児期

- ① 母子健康手帳発行時に健診や栄養に関することなど必要な情報を提供します。
- ② 両親学級や乳児相談を通して、母乳や離乳食の時期から味覚を育て、よく噛んでバランスの良い食事がとれるよう援助し、簡単朝食レシピ集を普及啓発します。
- ③ 幼児期から正しい生活習慣が身につくよう、保育園・幼稚園の活動及び保健センターでの乳幼児健診時や家庭訪問等で助言を行います。
- ④ 給食などの場面を活用し、園児を対象とした食育を推進します。
- ⑤ 保育園・幼稚園で農業体験や地産地消の食事に接する機会が持てるようにします。



学齢・青年期

- ① 学校における食育推進の中心的な役割を担う「栄養教諭」を必要数配置し、教職員が一体となり、発達段階に応じた食育を推進します。
- ② 「日本型食生活」を見直し、和食を基本とした米飯給食の回数増加に努めます。
- ③ 学校給食を生きた教材とし、地域の農産物を取り入れながら、食事のマナーや食に感謝する心を育みます。
- ④ 給食だより等を通して、バランスのとれた献立づくりを家庭に普及します。



成人・高齢期

- ① 生活習慣病予防のため、各種健診や歯科健診を実施し、受診啓発を行います。
- ② 生活習慣病予防の健康教育や保健指導等の場において、食の正しい知識や情報を提供します。
- ③ 口腔機能維持のため、歯科健診・治療の啓発を行い、「嚙ミング30*」「8020運動*」を推進します。
- ④ 中食・外食の選び方について、食生活改善推進協議会*等食育推進団体や企業と協働し、ポスターやパンフレットを使用して啓発を行います。
- ⑤ ワーク・ライフ・バランス*を考え、家庭における共食の重要性を啓発します。
- ⑥ 高齢期では食を楽しむため、口腔機能の維持向上や誤嚥・窒息予防に配慮した食べ方の支援をするとともに、脱水症を予防するために適度な水分摂取を促します。

● 食育推進の人材育成

- ① 食生活改善推進活動を支援し、食生活改善推進員等の食育ボランティアを育成します。また、それを支援する専門職である栄養士等の資質の向上に努めます。

(3) 地域の取組

● 食生活改善推進協議会による食育推進

- ① 市と協働で食育教室を開催し、体験活動を推進します。
- ② 食生活改善推進員（ヘルスマイト）は、食生活改善を中心とした生活習慣病予防に取り組むため、地域各支部において、料理実習を実施します。
- ③ 父と子の料理教室を開催し、食育に関心の薄い男性に向けた食育を推進します。
- ④ 地産地消*や郷土料理の伝承を推進します。
- ⑤ 食事バランスガイド*を活用した簡単レシピを地区実習およびホームページやイベント等で情報提供します。



スーパーでの食育教室

● 公民館活動における食育推進

- ① 行事食や郷土料理の普及・伝承を図ります。
- ② 「食」と健康を学ぶ講座を拡充します。
- ③ 子どもから高齢者まで共食の場を提供することに努めます。
- ④ 農業体験等を通じて、食の大切さを学びます。
- ⑤ 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の普及啓発に努めます。



(4) 保育園・幼稚園・学校の取組

● 保育園・幼稚園における食育推進

- ① 保育園では、栄養バランスのとれた給食を提供し、食べることの楽しさや大切さ、感謝の気持ちを育てます。また、野菜の栽培や収穫、調理等の体験を通して、食への関心や意欲を育てます。
- ② 幼稚園では、野菜の栽培等の体験活動、食育紙芝居、絵本の読み聞かせ等の食教育を行い、「食を大切に作る心」を育てます。



● 学校における食育推進

- ① 学校では、「食に関する指導に係る全体計画」を作成します。
- ② 栄養教諭の配置を促進します。また、食農と健康実践研究推進事業等を通して、「日本型食生活」の普及に取り組みます。



(5) 団体・生産者・事業者・企業の取組

● 医師会、歯科医師会等における食育推進

- ① 医師会、歯科医師会等は、それぞれの立場で正しい情報提供を行い、行政と連携した食育の推進に努めます。
- ② 歯科医師会は食生活を支える口腔機能の維持等についての指導を推進します。

● 農業・漁業における食育推進

- ① 農業者や農業法人、漁業者は、新鮮で安全・安心な農畜産物や水産物を安定的に供給できるように努めます。
- ② 農業者と学校、行政、農業団体が連携し、教育ファーム*を実施します。

● 食品関連事業者・商業関係者及び企業における食育推進

- ① 消費者との接点を多く有していることから、小売店等の食材コーナーで地元農畜産物・水産物を使用した「家庭でできる簡単料理レシピ」の提供に努めます。
- ② 直売所（あかがね市*等）や小売店、量販店は、新居浜産の農産物や水産物を積極的に仕入れ、市民に提供することに努めます。
- ③ 地元産コーナーを設置し、商品に産地の表示を積極的に行います。生産者の顔が見えるように写真やポップ*表示を工夫し、新居浜産のアピールに努めます。
- ④ マスコットキャラクター「はまっこ新鮮組*」と、標語“「いただきます!」今日もおいしい新居浜産”を活用し、地産地消を図ります。
- ⑤ 地産地消協力店の認定制度*に協力し、食料自給率の向上を図ります。



「いただきます!」今日もおいしい新居浜産



はまっこ新鮮組