

第5章

年代別の取り組み

健全な食生活を送り、生涯を通じて心身ともに健康な状態であるためには、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、中年期、高齢期といった年代別に応じた食育への取り組みが必要です。

乳幼児期（0～5歳頃）

- 体の発育が盛んです。
- 味覚をはじめとする感覚が発達します。
- 人格や生活習慣の基礎を確立する時期です。

取り
組み

親など身近な周囲の人が、「こころ」と「からだ」の健康につながる望ましい食習慣や食への関心を高めるよう働きかけましょう。

学童期（6～12歳頃）

- 体力や運動能力が向上します。
- 自分でできることの範囲が広がります。
- 人格や生活習慣の基礎を確立する時期です。

取り
組み

家庭や学校、地域との連携により、「こころ」と「からだ」の健康につながる食について学びましょう。

思春期（13～15歳頃）

- 体力や運動能力が向上します。
- 子どもから大人へ移行する時期で、精神的に不安定になる時期です。
- 自分で自分の食や健康を管理できるようになるための準備期間です。

取り
組み

家庭や学校、地域との連携により、大人への体をつくるために必要な食について学びましょう。

青年期（16～24歳頃）

- 体の発達がほぼ完了し、大人へ移行する時期です。
- 意識して自己管理を行わないと生活習慣の問題や乱れを引き起こしやすい時期です。

取り
組み

食への知識や経験を深め、自分で自分の食や健康を管理できるようになりましょう。

壮年期（25～44 歳頃）

- 心身ともに充実する時期です。
- 家庭や職場、地域において活発に活動する時期です。
- 意識して自己管理を行わないと生活習慣の乱れ等の問題を引き起こしやすい時期です。

取り
組み

食への知識や経験を深め、自分や家族も含めた食や健康の管理に取り組みましょう。

中年期（45～64 歳頃）

- 次第に体の機能が低下し、健康に対する関心が高まる時期です。
- 家庭や職場、地域においての責任が高まる時期です。

取り
組み

健康の状態に合わせて食事内容を見直し、生活習慣病の予防、歯の健康維持に取り組みましょう。

食への知識や経験を深め、食を楽しみましょう。

高齢期（65 歳以上）

- 退職や子どもの自立などで生活が大きく変化する時期です。
- 年齢や健康の状態に応じて生きがいを持ち、自分の体力に応じた生活を維持することが重要な時期です。

取り
組み

健康の状態に合わせて食事内容を見直しましょう。

食を楽しみながら、食文化を次世代に伝えましょう。

○各年代別に応じた食育に取り組みましょう。

	内容	乳幼児期 (0-5歳頃)	学童期 (6-12歳頃)	思春期 (13-15歳頃)	青年期 (16-24歳頃)	壮年期 (25-44歳頃)	中年期 (45-64歳頃)	高齢期 (65歳以上)
基本目標		<p>味覚が発達する時期です。親など身近な人が、「こころ」と「からだ」の健康につながる望ましい食習慣や食への関心を高めるよう働きかけましょう。</p>	<p>自分でできることの範囲が広がります。家庭や学校、地域との連携により、「こころ」と「からだ」の健康につながる食について学びましょう。</p>	<p>子どもから大人へ移行する時期です。家庭や学校、地域との連携により、大人への体をつくるために必要な食について学びましょう。</p>	<p>生活習慣の問題や乱れを引き起こしやすい時期です。食への知識や経験を深め、自分で自分の食や健康を管理できるようになります。</p>	<p>心身ともに充実する時期です。食への知識や経験を深め、自分や家族も含めた食や健康の管理に取り組みしましょう。</p>	<p>次第に体の機能が低下し、健康に対する関心が高まる時期です。食への知識や経験を深め、食を楽しみましょう。</p>	<p>年齢や健康状態に応じて生きがいを持ち、自分の体力に応じた生活を維持することが重要な時期です。食を楽しみながら、食文化の継承に努めましょう。</p>
2	■「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
1	■よくかんで、味わって食べましょう	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
2	■食への感謝の心を育みましょう	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
2	■家族や友人と会話を楽しみながら食事をしましょう	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
2	■栽培や収穫の体験をしましょう	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
1	■規則正しい食習慣を身につけましょう	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
1	■朝食を毎日食べましょう	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
2	■食に関する興味や関心を持ちましょう	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
2	■食事のマナーを身につけましょう		◆	◆	◆	◆	◆	◆
2	■自分で食事を作ってみましょう		◆	◆	◆	◆	◆	◆
1	■食に関する正しい知識を持ちましょう		◆	◆	◆	◆	◆	◆
3	■食べ残しを減らしましょう		◆	◆	◆	◆	◆	◆
4	■食育についての理解を深めましょう		◆	◆	◆	◆	◆	◆
4	■食育に関するイベントや講習会に参加しましょう		◆	◆	◆	◆	◆	◆
3	■食材や水を大切に使いましょう		◆	◆	◆	◆	◆	◆
3	■マイバックを利用し、過剰包装をやめましょう		◆	◆	◆	◆	◆	◆
3	■食品容器のリサイクルに協力しましょう		◆	◆	◆	◆	◆	◆
3	■食べ残しのリサイクルに協力しましょう		◆	◆	◆	◆	◆	◆
1	■バランスのとれた食事を作りましょう、食べましょう		◆	◆	◆	◆	◆	◆
1	■自分の適正体重を知り、食事と運動を合わせて肥満を予防・解消しましょう		◆	◆	◆	◆	◆	◆
3	■地域の産物を積極的に利用しましょう				◆	◆	◆	◆
3	■地域でとれる旬の食材を活用して、季節感を楽しみましょう				◆	◆	◆	◆
3	■買いすぎ、作りすぎには注意しましょう				◆	◆	◆	◆
4	■食育応援団（サポーター）に参加しましょう				◆	◆	◆	◆
2	■食文化を伝承しましょう					◆	◆	◆