

第4章 年代別の取組の方向性

第4章 年代別の取組の方向性

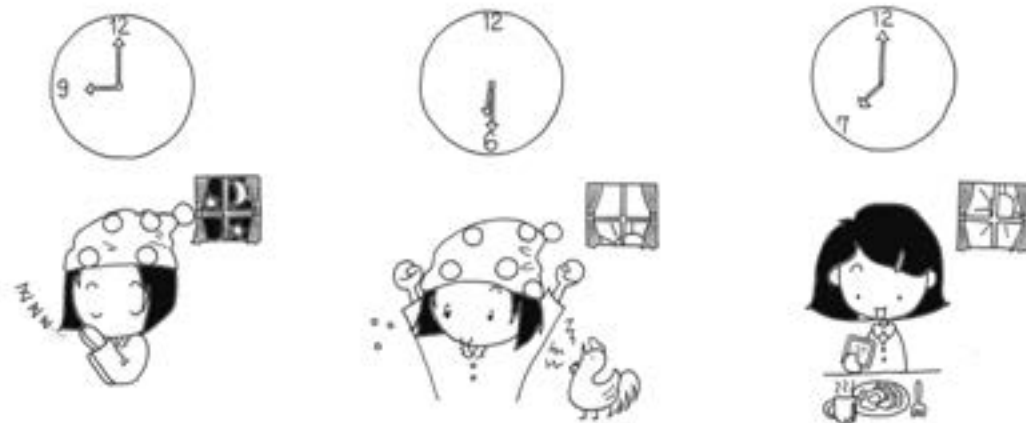
人は生涯を通じてさまざまな「食」の体験を積み重ね、健康でいきいきとした生活を送る基となる「食を営む力」を育んでいきます。

そのため、心身の成長・発達や「食べる機能」など、各年代の身体的・精神的・社会的特徴を踏まえて食育に取り組むことが必要です。本章では、生涯にわたり絶え間ない食育を推進できるよう、各年代の特徴に応じた食育の取組の方向性を示しています。

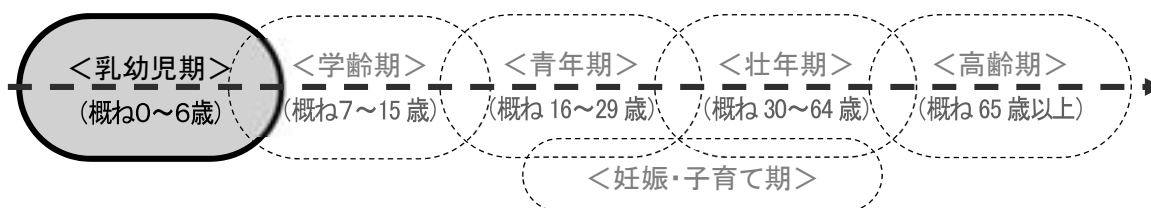
早寝・早起き・朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」は、文部科学省が推進する国民運動です。

子どもたちの健やかな成長のためには適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠など基本的な生活習慣が大切です。その定着に向けた取組の一層の推進を図ることを目的としています。



1 乳幼児期



食べる意欲の基礎づくり ～食の興味は空腹から～

<乳幼児期（概ね0～6歳）の特徴>

- 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礎として、食習慣の基礎や規則正しい生活リズムを身につける大切な時期です。
成長・発達に伴い、授乳や離乳食などの「与えられる」食事から「自分で食べる」食事へ変わっていく時期でもあります。
- 乳児期は、食である授乳をとおして、単に栄養をとるだけでなく、親子のふれあいから安心感などを得て、食事を通じてコミュニケーションを図っています。
- 「お腹が空いた（空腹感）」を体験することは、食べる意欲につながります。
自分自身で食事や生活のリズムを整えることができないため、保護者がそのことを認識し、食習慣の基礎をつくることを意識しましょう。
離乳食の時期はアレルギーを心配する人もいますが、保護者の自己判断で除去するのではなく、医師の指示のもとさまざまな食を体験していくことが大切です。
- 幼児期は、自我の芽生えにより偏食や少食などが見られる場合もありますが、活動範囲が広がり、好奇心も強くなるため、さまざまな食体験が可能な時期です。
家族や友達と楽しく食べることを心がけ、食に関心が持てるよう、食べ物の匂いを嗅ぎ、見る・触るなどさまざまな経験をとおして五感を磨くことも大切です。



取組の方向性

- ☆ 生活習慣の基礎をつくる。
- ☆ 食べ物に興味・関心を持ち、食事を楽しむ。

<食で育む，心・体・技・土台の取組>

心	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を大切にする。 ○ 家族など周りの人との食事を楽しむ。 ○ 行事食をとおして食文化に触れ，食事の場が楽しいと感じる。
体	<ul style="list-style-type: none"> ○ 満腹・空腹のメリハリを意識し，食事のリズムを整える。 ○ ゆっくりよく噛んで，五感を使って食べ物を味わう。
技	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食事を楽しみ，残さず食べる。 ○ お手伝い等の体験をとおして，食を知る。 <p>≪保護者の立場から≫</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 子どもの発達に合わせ，食べやすく工夫する。 ○ 子どもの食事の適量を知る。 ○ 食事の環境を整える。
土台	<ul style="list-style-type: none"> ○ 収穫体験などに参加し，食への理解を深める。 ○ 食に関わる地域の行事などをとおして，コミュニケーションを図る。

食育コラム 嫌いなものは食べなくてもいい？

「うちの子はピーマンが嫌い食べないの。でもブロッコリーやホウレンソウは好きでよく食べる。」こんなことはありませんか。

これは栄養学的にみるとほとんど問題はないと言われています。

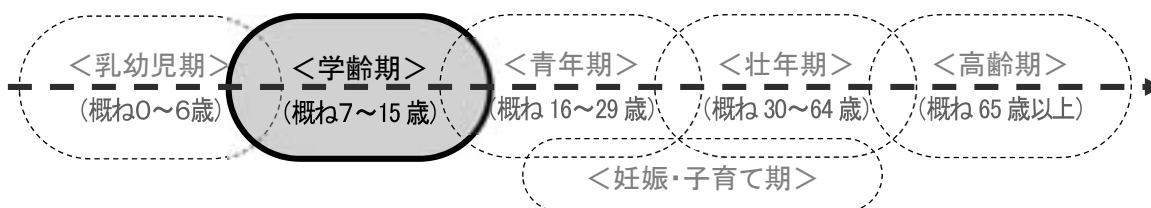
でも，好き嫌いなく何でも食べられるって良いですね。

“いろいろなものが食べられた”という達成感は，友達関係や学習など物事に前向きに取り組む姿勢にもつながります。

「少しでも良いから食べてみよう。」と声かけをかけ，一口でも食べたときには，「わあ，食べられたね，すごいね。」と，ほめることで自信になります。

いろいろなものが食べられるように，声かけをしていってみませんか。

2 学齢期



食の自立 ～自己管理の意識づけ～

<学齢期（概ね7～15歳）の特徴>

- 小学生の頃は、食習慣の基礎を確立し、健康や食に関する新たな知識を広げていく、ここからからだの基礎づくりとなる時期です。
学校での本格的な集団生活が始まり社会性が培われる一方で、友達と過ごす時間が増えたり、習い事や塾などにより家族間の生活時間がずれたりするため、家族そろって食事をする機会が減ってきます。また、朝食の欠食や食事マナーの乱れ、偏った食事による肥満や痩せ、小児生活習慣病等の健康問題が起きてくる時期でもあります。
- 中学生の頃は、ここからからだも大きく変化する二次性徴を迎える時期であり、からだの基礎を作るために、バランスよくしっかり食べることが大切です。また、保護者に依存した食生活から徐々に自立し、食事の選択や判断などを自分で行うことが増えます。昨今、インターネットの活用の増加に伴い簡単にたくさんの情報を得ることができるようになりましたが、その中から、自分に合った正確な情報や知識を選択する力を身につけていくことが必要となってきます。
- 学齢期は、家庭の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て、自分の健康について考え、体験学習などとおして食の大切さを学ぶことを心がけましょう。
また、家族や友人、地域の方とのふれあいをとおして、食物アレルギーなどのため食事に配慮が必要な人がいることを理解することも大切です。



取組の方向性

- ☆ いろいろな食体験を増やし、食習慣を身につける。
- ☆ 自分自身のからだに目を向け、食に関心を持つ。

<食で育む，心・体・技・土台の取組>

心	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「いただきます」「ごちそうさま」の意味を理解し感謝の心を育む。 ○ 栄養のバランスや健康問題など「食」についての知識を広げる。 ○ 行事食などの食文化に触れ，食事を楽しむ。
体	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し，朝食を欠かさずに食べる。 ○ ボディイメージ*を正しく理解し，偏った食事による肥満や過度な痩せなどによる生活習慣病を予防する。 *ボディイメージ：人が身体についてもつ心像。 ○ よく噛んで味わって食べる。
技	<ul style="list-style-type: none"> ○ 一緒に食べる人に配慮し，みんなで楽しく食べられるよう食事のマナーに気をつける。 ○ 自分の食事の適量を知り，バランスよくしっかり食べる。 ○ 苦手な食材に挑戦する。 ○ 自分で食事を作ってみる。
土台	<ul style="list-style-type: none"> ○ 給食をとおして食を大切にすることや感謝の気持ちを養う。 ○ 家庭で食について話題にし，知識を共有する。 ○ 体験学習を通じて生産者とふれあう。

食育コラム 生活と切り離せないインターネット

最近では小さいお子さんでも上手にスマートフォンを操作し，インターネットを見ている場面を見かけます。しかしインターネットの情報の中には個別性が高いものや，正しくないものが，あたかも本当のことのように書いてあるものもあります。

インターネットが身近になり，使用し始める年齢が低年齢化し，小さい頃から，自分に合った正しい情報を選択する力が求められます。しかし，子どもはそれらを選択することが難しいため，得られる情報がすべて正しいとは限らないと大人が教える必要があります。

また，インターネットを長時間使用することで，視力の低下や，睡眠不足による生活リズムの乱れなど，子どものところやからだの発達への影響が考えられます。自主性を大事にする時代ですが，成長に合わせた最低限のルールづくりは保護者がする必要があります。

インターネットで遊んでも，遊ばれるな。

3 青年期



食の自律 ～望ましい食生活の実践・自己管理～

<青年期（概ね16～29歳）の特徴>

- 高校生の頃は、多くの生活習慣が定着し、食習慣の自己管理能力を獲得していく時期であり、こころとからだの健康の基礎づくりを実践する時期です。
保護者による子どもの食習慣の管理が難しくなり、生活リズムとともに食事も不規則になりがちです。社会の流行や風潮などの影響も受けやすく、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、健康上の問題も生じやすい傾向にあります。
- インターネットの活用が多くなるため、正しい情報を選択することが大切です。また、今まで生活していた地域から離れて生活することも多くなり、新たに所属するコミュニティなどでの活動も増えます。
- 保護者から離れて単身生活を始める人も増え、就職や結婚、出産等により、生活環境が大きく変化する時期でもあります。心身ともに充実する一方、生活が不規則になり、朝食の欠食が増える傾向にあります。
- 青年期の食生活が将来の健康に大きな影響を及ぼすことを再認識し、食に関する知識や経験を深め、自分の生活を見直し、健康的に過ごせるように生活習慣を整えましょう。



取組の方向性

- ☆ 自分自身の食生活がこれからの健康に影響することを再認識する。
- ☆ 食に関する必要な情報を得て、正しい選択・判断をする。

<食で育む，心・体・技・土台の取組>

心	<ul style="list-style-type: none"> ○ 家族や友人と食事を楽しみ，コミュニケーションを図る。 ○ 食事のマナーを実践する。 ○ 食事の大切さを理解し，実践する。
体	<ul style="list-style-type: none"> ○ 生活習慣を改善し，望ましい生活習慣を継続する。 ○ 朝食の欠食を減らす。 ○ ボディイメージを正しく理解し，偏った食事による肥満や過度な痩せなどによる生活習慣病を予防する。
技	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食に関する必要な情報を得て，正しい選択・判断をする。 ○ 自分の健康管理に目を向け，栄養バランスに配慮して食事をする。 ○ 食事の時はテレビを消すなど，食事の環境にも配慮する。 ○ 自分に合った食事の量を知り，実践する。
土台	<ul style="list-style-type: none"> ○ 所属するコミュニティ（学校，職場）の会食やイベントに参加する。 ○ いろいろな地域や家庭の食に触れる。 ○ 家族や友人など周りの人の健康にも目を向け，正しい情報を広める。

食育コラム きれいな食べ方であなたの印象アップ

青年期は義務教育が終わって，新しい環境や人間関係が始まり，自分がどのような人間に見られているか気になる時期です。子どもから大人へと変わるこの時期，人や社会との関わり方も変わってきます。

あなたは，初対面の人と食事をするという機会があった時，どのようなことに気をつけますか。

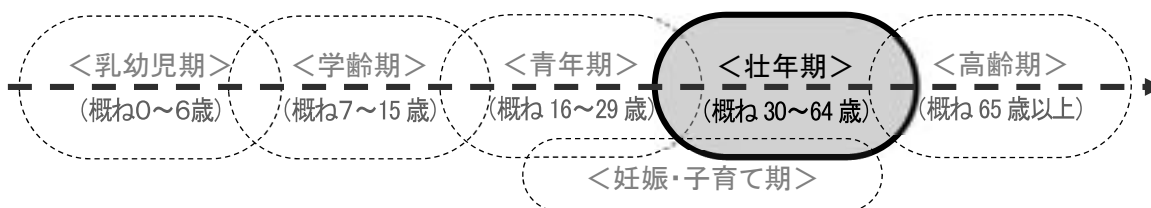
きれいな服装，整った髪形，出かける前には鏡の前でチェックをするでしょう。しかし，外見の美しさに日常動作の美しさも備わると，あなたの印象がさらに良くなります。

例えば，食べている時の姿勢，うつわや箸の持ち方，使い方など，きれいな食べ方ができる人は一緒に食事を摂っている人にとっても心地よく感じ，あなたを素敵な人に見せます。

しかし，きれいな食べ方というのは，すぐに出来ることではありません。

日ごろから，きれいな食べ方を意識して食事をしてみましょう。

4 壮年期



食の自律 ～望ましい食生活の実践・継承～

<壮年期（概ね30～64歳）の特徴>

- 壮年期は、職場や地域社会、家庭の中心となって活躍する一方で、ストレスがたまりやすく、多忙により睡眠不足や偏った食生活になるなど、自分の健康管理がおろそかになりがちです。
- 身体機能が徐々に低下し始め、生活習慣や更年期による体調の変化が現れるなど、身体的、精神的、社会的に大きな変化を迎えます。
- 壮年期では自分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を維持・増進していくことが大切です。また50歳代以降は高齢期を見据えた介護予防のための取組も意識していきましょう。
- 食に関する伝統や行事食を実践しつつ、食文化の継承やこれまでに得てきた食に関する知識や情報を家庭や地域に発信し、健全な次世代を育てる役割も担いましょう。



取組の方向性

- ☆ 自分の食生活を振り返り、健康づくりに努める。
- ☆ 家族と食事をともにし、食文化を継承する。

<食で育む，心・体・技・土台の取組>

心	<ul style="list-style-type: none"> ○ 家族や友人と食事を楽しみ，コミュニケーションの範囲を広げる。 ○ 食事の大切さを認識し，食事のマナーを実践するとともに継承する。
体	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の健康状態を把握し，食生活を見直し，生活習慣病の予防など健康の維持・増進に努める。 ○ よく噛んで味わって食べることで歯や口などの食べる機能の維持に努める。
技	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食に関する必要な情報を得て，正しい選択・判断力を継承する。 ○ 食に関する伝統や行事食に配慮しつつ，生活習慣を見直す。
土台	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食に関する知識や情報を家庭や地域に発信し，次世代を育てる。 ○ 地域の食に関するイベントに関わる。

食育コラム 健康診断・特定健診を受けていますか？

忙しいし，元気だし受けなくても良いよね…それはからだが我慢しているだけかもしれません。

高血圧・脂質異常症・糖尿病は自覚症状がないまま進行し，ある日突然命を脅かす，サイレントキラーと呼ばれています。放っておくと動脈硬化を進行させ，脳卒中や心臓病など命にかかわる疾患へとつながります。

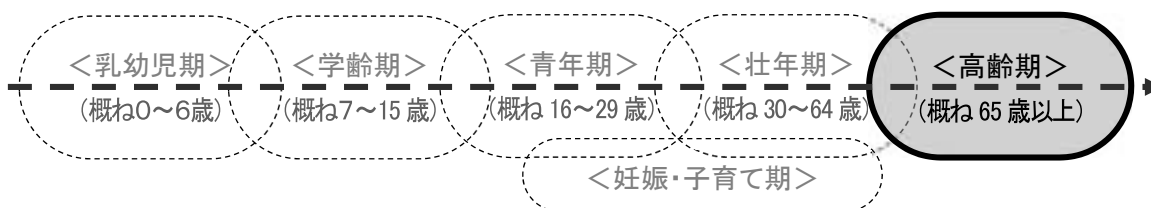
とくに自覚症状がなくても健診を受け，自分のからだの状態を客観的に知ることが大切です。毎年継続して受診し，経年変化も把握しましょう。

壮年期は，目先の血糖値などの数値を知ること大切ですが，人生の後半をどう生きようかということまで目を向ける必要があります。自由な時間ができた時に，からだ元気でないと好きなことはできません。健診をきっかけに，まだまだ人生を楽しむため，からだのメンテナンスを始めましょう。

あなたの次のライフステージ*は年だけとった^{こうれいしゃ}高齢者でしょうか？

それとも，イキイキとした，人生の「^{こうれいしゃ}好例者」でしょうか？

5 高齢期



食生活・食習慣の維持 ～健康でいきいきとした生活を～

＜高齢期（概ね65歳以上）の特徴＞

- ・ 高齢期は、退職や子どもの自立など生活環境が変化し、ひとりぐらしの割合も高くなります。家族や友人、地域とのコミュニケーションをとり、楽しく食べることを大切にしたい時期です。
- ・ 身体機能の低下が進むなど、心身ともに大きな変化が生じますが、体だけでなく、噛む・飲み込むなどの機能にも問題が現れるなど、健康問題が顕著になります。
- ・ 規則正しい食生活や食習慣を維持し、味覚の変化や食欲低下などからくる低栄養にならないよう、食事のバランスに気をつけ、自分の健康状態や活動の程度に合わせた健康管理を行いましょう。
- ・ 高齢期は、趣味など自分のために使える時間が増えます。生活の質^{*}を維持するために、食事の大切さや楽しさを再認識し、豊かな人生経験とこれまでに培ってきた知識などを、家族や地域社会に継承することで、健康でいきいきとした生活を送ることを心がけましょう。



取組の方向性

- ☆ 自分の健康状態に合わせた食生活を送り、生活の質^{*}を維持する。
- ☆ 家族や地域との交流により生きがいをもち、豊かな知識・経験を継承していく。

<食で育む，心・体・技・土台の取組>

心	<ul style="list-style-type: none"> ○ 家族や友人と食事を楽しみ，食を通じた豊かな生活を実践する。 ○ 食事の大切さを再確認し，食事のマナーを実践，継承する。
体	<ul style="list-style-type: none"> ○ 規則正しい食生活を継続し生活習慣病を予防することで，生活の質[*]を維持する。 ○ よく噛んで窒息や誤嚥などの事故を防ぎ，おいしく安全に食べる。
技	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食事の欠食や低栄養を予防し，健康でいきいきとした生活を送る。
土台	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食を通じた仲間づくり・世代間のつながりを大切にする。 ○ 豊かな人生経験とこれまでに培ってきた知識などを，次世代に継承する。

食育コラム 地域再デビューしませんか？

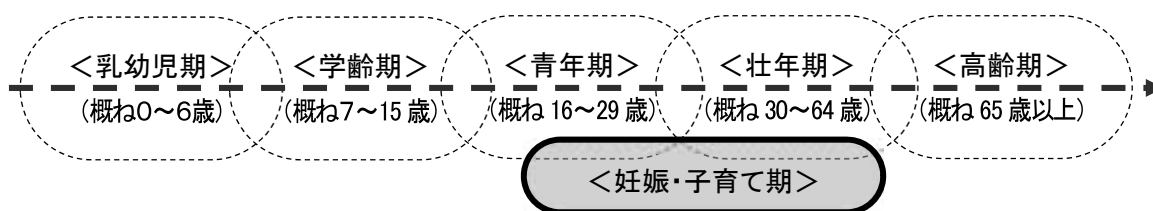
会社を退職した後は肩書，名刺など仕事を通じて社会とつながっていた関係がうすくなり，自分個人を通じて社会とつながる関係になります。長年の会社生活を終えて定年退職した方にとって，それまでの経歴を脱ぎ捨てて「地域再デビュー」するハードルは高いかもしれません。

地域活動に参加したい，自分の経験を伝えたいと思っている方でも，「きっかけがない」「何をすればいいかわからない」などの理由で，はじめの第一歩を踏み出せずにいるのではないのでしょうか。

どのような活動が自分に合っているか，どんなことをしたいのか，自分自身を見つめ直すことが「地域デビュー」への第一段階となります。

これまで培ってきた経験や興味・関心のあることなどを考え，「こんな活動をしてみたい」「こういった活動なら協力できるかな」と思ったら，まずは，国領の市民活動支援センターや，調布市生涯学習・市民活動情報「さがす見つかるシステム」にアクセスしてみませんか。

6 妊娠・子育て期



食の楽しみの共有 ～家族で楽しい食卓づくり～

＜妊娠・子育て期の特徴＞

- 妊娠期は、母親の体調の変化に合わせて健康の維持・増進を図り、子どもの発育のためにバランスの良い食事に関する知識や技術を身につけることが特に必要な時期です。父親にとっても、食生活を見直すきっかけとなるため、家族が協力しあい、家族全体で健康になれるよう気をつけることが大切です。
- 核家族化が進み、共働き世帯が増えたことで、食事に費やす時間が少なくなりがちです。冷凍食品や調理済み食品など簡単な食材を上手に活用しつつ、安全に配慮するとともに、子どもと一緒に買い物や料理、食卓の用意をするなど、食に関心を持たせながら、一緒に楽しく食卓を囲む機会を持ちましょう。
- 乳幼児は、特に保護者の影響を強く受けるため、保護者自身も生活リズムを整えましょう。



取組の方向性

- ☆ 食生活を振り返り、出産に向けてバランスの良い食事をとる。
- ☆ 子どもに食への関心を持たせ、家族で楽しく食卓を囲む。
- ☆ 家族全体で生活リズムを整える。

<食で育む，心・体・技・土台の取組>

心	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食に興味・関心を持ち，家族みんなで食を楽しむ。 ○ 食を大切にする心や感謝の気持ちを共有する。 ○ 食べ物の好き嫌いを減らすよう心がける。
体	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめ，家族で望ましい食生活を実践する。 ○ よく噛んで食べることや食べる姿勢など，食べ方にも気をつける。
技	<ul style="list-style-type: none"> ○ 基本的な食習慣や食事のマナーや生活リズムを身につけ，子どもの食べる力を育む。 ○ 子どもへの意識付けをとおして，保護者自身も食習慣を見直す。
土台	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「共食[*]」をとおして，食を通じたコミュニケーションを図る。 ○ 子どもと食について話題にし，知識を共有する。

食育コラム あと何回一緒に食べられる？

1年の食事回数は3食×365日=1095回

1日2回家族と一緒に食卓を囲むと，2食×365日=730回

1日1回朝食または夕食を家族で食卓を囲むと，1食×365日=365回

週1回家族で食卓を囲むと，1食×52週=52回

お子さんと一緒に食卓を囲める機会がとりやすいのは，お子さんが高校を卒業するくらいの時期までです。

お子さんと食卓を囲める期間には限りがあります。一緒に食卓を囲めるこの機会に親子・家族でおいしさや楽しさを共有し、子どもの食べ物への関心を高め、五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）や食べる意欲をひろげませんか。

