

8

市民のライフステージごとの取り組み目標

5つのライフステージごとに、基本目標の達成を目指すための取り組み目標を掲げました。

乳 幼 児 期

食習慣の基礎を身につけ、食べる意欲や興味を育てよう

味覚の形成やそしゃく機能の発達が著しく、健康的な食習慣の基礎をつくる時期です。また家庭や保育所、幼稚園等で楽しく食べる体験を重ねることが、食への意欲を育てます。

特にこの時期は、食事のバランスやおやつ、飲み物の与え方等、保護者の意識や行動が子どもの健康に大きく影響します。保護者自身が食の大切さを認識し、親子で健康的な食生活を実践しましょう。

学 齢 期

食を大切にすることを育み、体験を広げ、選択する力を身につけよう

基本的な食習慣が形成される中で、自分で食を選択する力を養う時期です。家庭や学校、地域等で、家族や友達と楽しく体験したり、学習することで、食に興味をもち、マナーを身に付け、食を大切にすることが育まれます。食生活全般では、まだ保護者に依存するところが大きい時期ですが、経験を重ねるに従い、食生活の自立のための技術も学んでいきます。

特に、学齢期の後半は、受験・進学・就職等の生活の変化によって食生活が乱れないように、健康的な食習慣をしっかり身につけましょう。

青 年 期

食に関する知識や技術を活かし、自己管理する力を高めよう

食に関する知識や技術を高めながら、自立した食生活をつくりあげていく時期ですが、進学や就職等、生活が大きく変化する中で、朝食をとらなくなる、野菜を食べる頻度が低くなるなど、健康的な食習慣への意識が薄れる傾向が課題として見えています。

生涯にわたる健康づくりのための自己管理能力を高め、次世代に食の楽しさや大切さを伝える役割を担えるよう、興味と関心を持って積極的に食にかかわりましょう。

壮 年 期

食を通じて健康づくりを実践し、次の世代に伝えよう

社会的にも家庭においても、役割や責任が大きくなると同時に、不規則な食生活や栄養の偏り、また、疲労、ストレス等の問題も増える時期です。

健康診断を積極的に受けて自らの健康状態を見極め、自分に合った食事量で適正体重を維持しましょう。また、バランスのよい組み合わせで食べる、減塩を心がけるなど、家族も含めてメタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病を予防しましょう。

また、それらの取り組みを通じて、食の大切さを次の世代に伝えていくことも大切です。

高 齢 期

いつまでも元気に暮らすための食生活を、実践しよう

加齢に伴う活動量の変化や食べる機能の低下等により、健康や体力に不安を感じる時期です。自分に合った体重を維持し、元気に活動するために、食事量や栄養バランスに気をつける、たんぱく質が多い肉や魚等を中心にいろいろな食品をとるなど、食生活を見直し実践しましょう。

また、家族や仲間と毎日の食事を楽しみ、これまで積み重ねた知識や経験を大いに活用して、地域の味や食文化を次世代に積極的に伝えましょう。