



## 第4章 ライフステージに応じた食育の取り組み

時 期	食生活の目標	町民の取り組み	行政・関係機関の取り組み
<div style="background-color: #FFD700; border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center; width: fit-content; margin-bottom: 10px;"> <b>きらきら 時 期</b> </div> (妊娠期) ・ (出産期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 偏食を避け、栄養バランスのとれた食事を心がけよう</li> <li>・ うす味を心がけよう</li> <li>・ 新鮮な野菜、果物、海藻類を、十分に摂ろう</li> <li>・ 鉄分、カルシウムを十分に摂り貧血、骨量減を防ごう</li> <li>・ 妊娠時の体重増加量はそれぞれの体格区分に合わせた管理を病院と相談しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊娠期における食の重要性を認識するとともに、食に関する知識や情報を積極的に習得し、家庭において実践するように努めます</li> <li>・ 生まれてくる子供のために食に関心を持ち、バランスのとれた食生活が実践できるように努め、酒とタバコの害から胎児を守ります</li> <li>・ 食事を作るための基本的な知識を、身につけるように努めます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊産婦の食に関する知識の普及や相談に努めます</li> <li>・ 妊産婦や乳児への家庭訪問などを通じて、食生活に関する情報提供や日常生活の注意点などを確認します</li> <li>・ 妊産婦のための食生活指針と妊娠期の食事バランスガイドを活用し、バランスのとれた食生活の普及に努めます</li> <li>・ 妊産婦への歯周病予防の知識を普及啓発し、早産や低体重児出産のリスクを減らし、むし歯菌の母子等感染予防に努めます</li> </ul>





時 期	食生活の目標	町民の取り組み	行政・関係機関の取り組み
<div style="background-color: #ADD8E6; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">きらきら 時 期</div> (乳児期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 母乳で育てよう</li> <li>・ 食事を通してスキップを大切にしよう</li> <li>・ 食事のリズムを大切に、規則正しく食べよう</li> <li>・ 何でも食べられる元気な子にしよう</li> <li>・ 薄味と和食に慣れさせよう</li> <li>・ 牛乳、乳製品は適量を与えよう</li> <li>・ 一家揃って食べる食事の楽しさを知ろう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 母乳で育てられることが一番望ましく自然なことから、なるべく母乳で育てるように努めます</li> <li>・ 心の栄養でもある離乳食は、手作りの物を準備し、楽しい時間にするように努めます</li> <li>・ 乳児健康診査を受診し、食生活の知識、むし歯予防の知識の習得に努めます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 乳児健康診査において、個別栄養相談など食事に関する情報を提供します</li> <li>・ 離乳食教室など、食に関する知識の普及や相談に努めます</li> <li>・ むし歯予防の知識の普及に努めます</li> </ul>
(幼児期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手作りおやつを心がけ甘いおやつは控えよう</li> <li>・ 食事の準備や、食物の栽培、収穫などを一緒に体験させよう</li> <li>・ 食事はバランス良く、きちんと味わって食べよう</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 早寝、早起き、決まった時間に食事を摂ること、たくさん身体を動かすことなど、生活リズムの基礎をつくるように努めます</li> <li>・ 食事の時間は楽しいと思えるよう、家族揃って楽しく食べるように努めます</li> <li>・ 町が実施する、幼児健康診査を受診し、食生活の知識、むし歯予防の知識の習得に努めます</li> <li>・ おく歯が生え揃ったら、口唇を閉じ、よく噛んで食べるように努めます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 幼児健康診査や、各種事業を通じた食育の充実を図ります</li> <li>・ こども園、保育施設では、食物の栽培体験を通じて、自然への感謝の気持ちを培う取り組みや、行事食を提供し、食文化の伝達に努めます</li> <li>・ 給食だより等を通じてレシピの紹介、食についての情報を提供します</li> <li>・ むし歯予防の知識の普及や離乳食期～幼児期における口腔機能の発達段階に合わせた食事支援ができるよう普及、啓発に努めます</li> </ul>

時 期	食生活の目標	町民の取り組み	行政・関係機関の取り組み
<div data-bbox="188 327 363 432" style="background-color: #f4a460; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center; color: white; font-weight: bold;">           わくわく 時 期         </div> <p data-bbox="213 510 325 640">(学童期) ・ (思春期)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1日3回の食事や間食のリズムを作ろう</li> <li>・ 食事のバランスや適量を知ろう</li> <li>・ 家族や仲間と一緒に地域と食べ物との関わりに関心を持とう</li> <li>・ 自分の食生活を振り返ろう</li> <li>・ 家族と一緒に、楽しく食べよう</li> <li>・ 食に関わる活動を計画したり、積極的に参加しよう</li> <li>・ バランスの良い食事を摂ろう</li> <li>・ 食べ過ぎ、偏食、ダイエットに気をつけよう</li> <li>・ インスタント食品、加工食品に偏らないようにしよう</li> <li>・ 野菜を十分に摂ろう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 夜更かしや、朝寝坊、朝食抜きが起こりがちであることから、望ましい食生活リズムを継続できるように努めます</li> <li>・ 家族で楽しく囲む食卓を心がけます</li> <li>・ お手伝いや調理など、子どもの能力に応じた食事に関する役割を習慣化します</li> <li>・ 四季折々の旬の食材の利用に心がけるとともに、行事食や郷土食などを伝えるように努めます</li> <li>・ 食の大切さ、地産地消や食品の選び方、調理の方法などを学び、子供達に伝えるように努めます</li> <li>・ 子供達が、歯の大切さを理解するよう、家庭においてもむし歯予防及びむし歯の早期治療に取り組めます</li> <li>・ ひと口30回ゆっくり、よく噛んで食べるよう努めます</li> </ul> <div data-bbox="746 1774 1054 1993" style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養教諭、養護教諭などの専門職員と連携を図り、食育を指導する教職員の意識啓発、授業の実施に努めます</li> <li>・ 学校で作った農作物を利用した事業の展開を図ります</li> <li>・ 学校給食に安全な食材、地場で収穫された食材を利用するように努めます</li> <li>・ PTA行事や学校行事を通じて、食に関する知識を身につけるための事業の実施等により、家庭との連携を図ります</li> <li>・ 地域の協力を得ながら「教育ファーム」を推進します</li> <li>・ 親子料理教室などの実施により、基本的な調理方法や食育に対する理解を深めます</li> <li>・ 学校などと連携し、町が実施する食育事業を推進します</li> <li>・ 歯科健診、歯磨き指導を実施し、むし歯の早期発見、早期治療を推進します</li> </ul>

時 期	食生活の目標	町民の取り組み	行政・関係機関の取り組み
<b>うきうき 時 期</b>  (青年期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな食べて生活習慣病を予防しよう</li> <li>・日常生活は食事と運動を大切にしよう</li> <li>・減塩で高血圧と胃がんを予防しよう</li> <li>・脂質を減らして心臓病を予防しよう</li> <li>・緑黄色野菜、淡色野菜でがんを予防しよう</li> <li>・食物繊維で便秘、大腸がんを予防しよう</li> <li>・カルシウムを十分摂って丈夫な骨づくりをしよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭での食習慣を見直し、朝食を食べるように努めます</li> <li>・家族や仲間と楽しく食事をするように努めます</li> <li>・1日3食、栄養バランスを考えた食生活に心がけ、ダイエットのための欠食、偏食をなくすように努めます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・青少年の育成に関するイベントや行事において、食の大切さや望ましい食習慣に関する知識の普及、啓発に努めます</li> <li>・朝食の欠食を減らすよう、知識の普及に努めます</li> </ul>
<b>はつらつ 時 期</b>  (壮年期)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・甘いものは適量にしよう</li> <li>・禁煙、節酒で健康長寿をめざそう</li> <li>・早食い習慣を見直しよく噛んで食べよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事に関する情報を取り入れ、食への理解を深めるように努めます</li> <li>・生活習慣病予防のために食生活の改善だけでなく、運動をするように努めます</li> <li>・様々な機会を通して、食に関する知識を習得し、家庭で実践するように努めます</li> <li>・適正体重を維持できるよう、食生活と運動の実践に努めます</li> <li>・定期的に歯科健診を受け、歯周病予防に努めます</li> <li>・ひと口30回ゆっくり、よく噛んで食べるように努めます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康診査の受診の勧奨をし、疾病の早期発見、早期治療を啓発するとともに、生活習慣病予防のための食生活に関する情報提供に努めます</li> <li>・家庭での食育の実践のために料理教室などを実施し、食に関する知識の普及、啓発に努めます</li> <li>・親子料理教室などを開催し、親子で食への理解を深め、家庭での実践につながるよう情報提供に努めます</li> <li>・生活習慣病予防を目的とし、バランスのとれた食事や口腔機能の向上、あわせて運動の実践ができる場を提供します</li> </ul>



時 期	食生活の目標	町民の取り組み	行政・関係機関の取り組み
<p data-bbox="215 331 335 421"><b>いきいき 時 期</b></p> <p data-bbox="215 510 335 548">(高齢期)</p>	<ul data-bbox="391 324 710 974" style="list-style-type: none"> <li>・ 低栄養に気をつけよう</li> <li>・ 調理の工夫で多様な食生活を送ろう</li> <li>・ 野菜から食べよう</li> <li>・ おいしく楽しく食べよう</li> <li>・ 水分摂取を心がけよう</li> <li>・ 早食い習慣を見直しよく噛んで食べよう</li> </ul> 	<ul data-bbox="734 324 1069 1456" style="list-style-type: none"> <li>・ 食事を楽しく食べるために、いろいろな人と食事をするように努めます</li> <li>・ 健康への関心を高め、健康状態にあった食生活ができるように、知識を習得し、実践に努めます</li> <li>・ 次世代に郷土料理などを伝承するように努めます</li> <li>・ 自分の歯で食べることを通して、生涯現役で健康な生活が送れるよう、定期的に歯科健診を受けるよう努めます</li> <li>・ 高齢者の口腔機能低下を予防し、生涯に渡り口からの食事が楽しめるよう努めます</li> <li>・ ひと口 30 回ゆっくり、よく噛んで食べるように努めます</li> </ul>	<ul data-bbox="1093 324 1452 1220" style="list-style-type: none"> <li>・ 高齢者がみんなで楽しく食事をする栄養教室を行います</li> <li>・ 健康状態にあった食事内容についての相談、情報提供に努めます</li> <li>・ 高齢者のための料理教室の開催など、高齢期にあった食生活を実践できるように取り組みます</li> <li>・ 高齢者が子供達と料理をする機会を提供し、郷土料理の伝承に取り組みます</li> <li>・ 生活習慣病の予防として、食生活や口腔機能向上を目的とした健康教育、また運動を実践できる場を提供します</li> </ul> 

時期	食生活の目標
<div data-bbox="188 327 363 465" style="background-color: #ADD8E6; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; font-weight: bold;">全時期</div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食事を楽しもう</li> <li>・ 1日の食事のリズムから健やかな生活リズムをもとう</li> <li>・ 主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスをとろう</li> <li>・ ご飯などの穀類をしっかりとりよう</li> <li>・ 野菜、魚、豆類、牛乳・乳製品、果物なども組み合わせよう</li> <li>・ 食塩や脂肪は控えめにしよう</li> <li>・ 食事はうす味を心がけよう</li> <li>・ 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量にしよう</li> <li>・ 食文化や地域の産物をいかし、時には新しい料理も作ろう</li> <li>・ 調理や保存を上手にして、無駄や廃棄をなくそう</li> <li>・ 自分の食生活を見直してみよう</li> <li>・ 早食いにならないよう、ゆっくり良く噛んで食べる習慣を作ろう</li> <li>・ インスタント製品、加工食品の摂取量を減らそう</li> <li>・ だしをしっかりとり、旨味をいかした料理を心がけよう</li> </ul> <div data-bbox="512 1503 1241 1944" style="text-align: center;"> </div>