

5 ライフステージに応じた食育の推進

食育の推進に当たっては、市民のライフステージに応じた生涯を通じての取り組みを進めることが重要です。このため、幼年期から高年期までの6つのライフステージに区分し、基本目標に沿って、各年代の特徴・課題に応じた食育の推進を目指します。

ライフステージ	おおむねの年齢	幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	高年期
	ライフステージの特徴	0～4歳	5～14歳	15～24歳	25～44歳	45～64歳	65歳～
		<ul style="list-style-type: none"> ●心身ともにもっとも成長が著しく、生理的機能が自立する時期。 ●健康観の形成においては、妊娠中も含め両親からの影響を強く受ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ●精神神経機能の発達の時期。 ●生活習慣が固定化してくる時期。 ●家庭や学校の影響を強く受ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ●精神的に不安定な状態であり、学校や職場の仲間や多方面からの情報に強い影響を受けながら大人への準備を整え社会に参加していく時期。 ●単身生活などで生活習慣が乱れやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> ●社会の第一線で働き、家庭を持ち、子どもを育てるなど多忙な時期。 ●子どもの健康を通して自分の健康を考えるとともに、生活面では職場の影響を強く受け、家庭では子どもに大きな影響を与える。 	<ul style="list-style-type: none"> ●最もストレスがたまりやすい時期で、身体機能の低下や生活習慣病が顕在化する。 ●これからの幸せな生活設計を考えるとともに、生活の質の向上を図ることが大切。 	<ul style="list-style-type: none"> ●加齢により心身ともに老化が進行し、多様な機能障害が出現するが、個人差は大きい。 ●生活の質を確保し、社会とのつながりや家庭の中で自分のあり方が重要。
3つの基本目標	推進テーマ	一人一人の取り組み					
栄養・食生活	毎日の生活習慣を見直す	・「早寝・早起き・朝ごはん」を実践する			・自分の健康状態を知り、生活習慣病予防のための自己管理を行う		
	バランスよく1日3回食事をとる	・おなかがすくリズムを持ち、正しい食習慣を身につける		・薄味でバランス（主食・主菜・副菜）のとれた食事を実践する ・「1日3食規則正しく食べる」などの健やかな食生活を実践する			
	自分の健康状態を把握する	・定期的に健診や歯科健診を受け、自分の健康状態を把握する					
	内臓脂肪症候群の予防や改善を実践する	・体をしっかり動かす	・自分の適正体重を知る	・内臓脂肪症候群の予防や改善のため、適切な食事や運動等を継続して実践する		・適正体重を維持する	
楽しい食事の実践と食文化	食への感謝の心を育む	<ul style="list-style-type: none"> ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ・自然の恩恵や「食」に関わる人々への感謝の気持ちを持つ ・「もったいない」の気持ちを持ち、食べ残しや食品の廃棄をなくすよう努める 					
	食を通じたコミュニケーションを楽しむ	・食事の時間を大切に、家族や仲間とともに食事を楽しむ					
	料理が作れる人になる	・食事づくりや準備に関わり、手伝いをすることを楽しむ	・基本的な調理技術を身につけ、食事づくりを楽しむ	・食事づくりを実践して、次世代に伝承する			
	郷土料理や食文化を楽しむ	・郷土料理・季節の行事食などに親しむ			・郷土料理・季節の行事食などを食生活に取り入れ楽しむとともに、家庭や子どもに伝える		
	食事のマナーを身につける	・はしの使い方の練習・食事のマナーを身につける	・正しい食事のマナーを実践する		・食事のマナーや日本の食文化を次世代に伝承する		
地産地消の推進	地元でとれる旬の野菜や果物、魚を食べる	・伊予市産の旬の野菜や果物、魚を知り、味わう		・家庭料理に伊予市産の旬の野菜や果物、魚などの食材を利用して、地産地消を推進する			
	安全・安心な食についての知識を身につける	・いろいろな食品があることを知る		・食品の産地・栄養成分・添加物などの表示を知る	・食品の産地・栄養成分・添加物などの表示を参考にしながら選ぶ		
	体験活動を通して、食について学ぶ	・五感（視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚）を使って、自然や食べ物、生き物に触れる	<ul style="list-style-type: none"> ・農業・林業・漁業体験活動を通して食べ物の大切さを知る ・食べ物の生産・流通過程を知り、リサイクルなどについて考え、地球に優しい食生活を実践する 				