

## 第4章 ライフステージに応じた食育の取り組み

人は、妊娠期、乳幼児期から個々の発達段階に応じた食事（食品）を選択して食べ、心豊かな食生活を積み重ねていくことにより、心身ともに成長し、生涯を通して健康で生き生きとした生活を送ることができます。

そこで、食育をより効果的に推進していくためにはライフステージごとに身体的・社会的な特徴をとらえることが必要です。

本計画では、第2次計画に引き続き、次のライフステージに区分し、それぞれの特徴にあわせた食育を、さまざまな機会をとらえて、関係機関との連携を密にしながら推進していきます。

ライフステージ	年齢区分	食育目標
妊娠期		心身ともに健やかな状態で妊娠・出産できるための食生活を実践する
乳児期	1歳未満	健やかな心身をつくり、望ましい食習慣の基礎を育てる
幼児期	1歳～5歳	健やかな心身をつくり、基本的な食習慣を育てる
学童期・思春期	6歳～17歳	楽しい食事をし、健康と望ましい食生活のあり方を学び、実践する
青年期	18歳～39歳	健康（自分の体）について理解し、望ましい食生活を実践する
壮年期	40～64歳	自分の健康が維持・増進できる食生活を実践する 生活習慣病の重症化を防ぐ食生活を実践する
高齢期	65歳以上	自分の健康が維持・増進できる食生活を実践する
全期を通して		自分の健康が維持・増進でき、こころ豊かな食生活を実践する

## ■ 妊娠期

### 食育目標

心身ともに健やかな状態で妊娠・出産・育児ができる食生活を実践する

- 胎児の発育に必要な栄養と食生活について知り実践する
- 心身ともに健やかな状態で出産・育児ができるように、生活リズム・食習慣を整える

### 【特徴と課題】

赤ちゃんの発育に必要な栄養はすべて母体を通して与えられるため、胎児の成長と授乳期への準備のために十分な栄養が必要です。妊娠期に望ましい食生活を実践して、健やかな出産と、産後の授乳や育児に備えます。

近年、若い女性の「やせ」による低体重児の出生が、児の将来の生活習慣病の発症に繋がりやすいこともわかってきています。忙しい生活の中で、食事がおろそかになりがちな年代です。妊娠をきっかけに、家族の基本的な食習慣を見直し、生涯の健康づくりにつなげることを目指します。

### 【主な事業】

事業名	内 容	担当・関係機関
妊婦栄養相談 (随時)	・妊婦に対して、妊娠中の栄養について食事記録による個別栄養相談 ・うす味の習慣等、家族の健康のための食生活にもつなげる。	健康福祉課
助産師相談	・助産師による妊産婦への授乳に関連した食事相談	健康福祉課

## ■ 乳児期（1歳未満）

### 食育目標

乳児の健やかな心身をつくり、望ましい食習慣の基礎を育てる

- 乳児の成長・発達を理解し、健やかに育つための食環境を整える

### 【特徴と課題】

発育が最も著しい時期であることから、十分な栄養が必要です。

授乳や離乳食を通して、乳児の発育や発達を支えるとともに、親子のふれあいにより「安心して飲む・食べる」ことの心地良さを味わい、信頼関係を育てます。

### 【主な事業】

事業名	内 容	担当・関係機関
授乳・離乳食の支援 ・ 新生児訪問 ・ 3.4ヶ月健診 ・ 7.8ヶ月健診 ・ 9.10ヶ月健診	成長・発達の確認と、それを支える食のあり方や生活について、衛生教育、個別相談などの支援を行う	健康福祉課
離乳食教室 (年4回)	離乳食の開始時期の作り方の実習を通して、スムーズな離乳の進行につなげる 特に大人用の料理からの取り分けの方法、うす味の体験を取り入れる ※託児あり	健康福祉課
育児健康相談 助産師相談 (月2回)	個別で成長・発達の確認と、それを支える食生活等について相談・支援する	健康福祉課

## ■ 幼児期（1歳～5歳）

### 食育目標

幼児の健やかな心身をつくり、基本的な食習慣を育てる

- 幼児の発育・発達に応じた食を整える
- さまざまな食体験を通して、楽しく食事をする

### 【特徴と課題】

さまざまな食品の味や食感を経験することで味覚が発達します。

また、身体に必要な食品をよく噛んで食べることにより健やかに育ちます。

しかし、不適切な食習慣や生活習慣による、う歯が多いことも目立つため、その予防を含めた取り組みが必要です。

この時期、家族や友達と楽しい雰囲気ですら食事をするこたで、食事のマナーや基本的な食習慣が身についていきます。

### 【主な事業】

事業名	内 容	担当・関係機関
幼児食の支援 ・お誕生相談 ・1歳半健診 ・2歳児相談 ・3歳児健診 ・育児健康相談 ・あそびの広場	成長・発達の確認と、それを支える食生活等について、講話、試食提供、個別相談などの支援を行う	健康福祉課 食生活改善推進協議会(あそびの広場)
保育園給食の実施	園児の健康維持・増進のための給食を提供する ・特別食の実施(アレルギー等)	保育園
保育園の食育推進	・野菜作り・収穫 ・調理保育 ・りんご狩り 保育園の年間計画により実施	保育園
保育園、家庭、地域との交流	・献立表・給食だより、食育便りの作成配布 ・給食展示 ・給食の試食会(参観日) ・保護者に対する食育講話 ・よもぎ団子作り、収穫祭(十日夜のもちつきを含む)、まゆ玉作り、節分の豆まき	保育園 食生活改善推進協議会 民生児童委員協議会等

## ■ 学童期・思春期（6歳～17歳）

### 食育目標

#### 楽しい食事をし、健康と望ましい食事のあり方を学び、実践する

- 学校教育の中で計画的に食育を進める。さまざまな学習の取り組みの中で栄養や食育について知識を深めたり、体験を通して学ぶ機会を重ねる。
- 日々の給食活動で、食に対する関心や感謝の気持ち、望ましいマナーを育てる。
- 学校・地域・家庭・関係機関とが協力して、郷土食・行事食・地場産物等について学ぶとともに、より良い食のかたちについて考えを深める。

### 【特徴と課題】

小学生は、成長が著しく、食習慣の基礎が確立する大切な時期です。

学校や家庭、地域でのさまざまな関わりと体験学習を通じて、健康的な身体づくりや正しい食のありかたを学び、食べる楽しさと食への関心を高め、望ましい食習慣を身につけることが大切です。しかし、肥満傾向である児は県平均の約2倍となっており、将来の生活習慣病のリスクを高めることが危惧されます。

中学生・思春期は心身ともに発達が著しく、子どもから大人への過渡期であり、精神的にも不安定になりやすい時期です。一方で部活動や勉強で多忙な生活を送ることから生活リズムも乱れやすく、食習慣も不規則になりがちです。さらに友人やマスメディアやSNS等からの影響も受けやすく、誤った認識による過度のやせ・過食・偏食等により健康上の問題も生じやすい時期であることから、健康と望ましい食習慣について学ぶことが大切です。

### 【主な事業】

事業名	内容	担当・関係機関
学校給食の実施	食事に対する正しい理解と適切な判断力を養い、児童生徒の心身の健全な育成に努める	小中学校
学校での食育推進	① 食に関する年間指導計画に基づく食育の推進 ・食育という教科は教育課程にはないが、教科の時間を通じて様々な食に関する体験、実践学習を、各学年で計画的に授業等に取り	小中学校

	<p>り入れていく  (稲作体験、学級菜園、収穫体験、調理実習、朝食の重要性等)</p> <p>② 学校給食を通しての指導全般  ・お楽しみ献立の実施  ・郷土食、行事食等献立の実施</p> <p>③ 給食委員会の活動、給食習慣等</p>	
中学校での食育	特に「やせ」の増加を防ぐための食育（性教育の時間を利用）	中学校 健康福祉課
学校・家庭・地域との連携	<p>① 給食便り、献立表の配布</p> <p>② P T A 試食会、食育講話</p> <p>③ 学校保健委員会</p> <p>④ 町の地場産物の活用、農産物直売所との連携</p>	小中学校 P T A 農産物直売所
食育パネルの作成・展示	「野菜を食べよう」をテーマにした、児童生徒・保育園児によるイラストをパネルにして、町の各所に展示し、町民へ啓発する	健康問題連絡会
学校給食への地場農産物提供	農産物直売所が中心となり、農産物直売所を通して学校給食への地場農産物の提供を行う	農産物直売所
ちゃぐりんスクールにおける農業体験	小学生の親子を対象に、農場での農作業体験を行い、収穫した野菜の試食と調理実習、食に関する学習会をする	J A 佐久浅間
JA の農業体験・食育教室	JA 佐久浅間管内の小学生やその親を対象に農産物の収穫体験や JA や JA グループの施設見学。また、収穫した野菜の試食と調理実習、食に関する学習会を開催する。	J A 佐久浅間

## ■ 青年期（18歳～39歳）

食育目標

健康（自分の体）について理解し、望ましい食生活を実践する

### 【特徴と課題】

就労等により、不規則な生活や過労になりやすく、また、過度のやせ、過食、偏食、アルコールのとり過ぎ等の問題が生じやすい時期です。

この時期の食習慣が、壮年期以降の健康に大きく影響することから、健診で自分の健康状態を確認し、食事のバランスや生活リズムを見直して、望ましい食生活を実践することが大切です。

### 【主な事業】

事業名	内 容	担当・関係機関
ママのクッキング教室	妊婦や子育て中の母親を対象に、家族の健康を考え、下記の内容に沿って食を見直す教室 <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのとれた食事の組み立て方を知り、調理実習・試食を通じて体験を重ねる</li> <li>・旬の素材について知り、その調理法を知る</li> <li>・行事食・伝統食について知り、調理法を知る</li> </ul> ※託児あり	健康福祉課 社会福祉協議会 J A佐久浅間 食生活改善推進協議会
集団健康診査における、食に関する展示・説明等	町の啓発テーマに沿った食に関する展示・説明や試食提供	健康福祉課 食生活改善推進協議会
集団健康診査結果報告会における個別食生活支援、食に関する展示	個別食生活支援 町の啓発テーマに沿った、食に関する展示	健康福祉課 佐久総合病院 千曲病院

## ■ 壮年期（40歳～64歳）

### 食育目標

自分の健康が維持・増進できる食生活を実践する  
生活習慣病の重症化を防ぐ食生活を実践する

### 【特徴と課題】

仕事や家庭、地域との関わりなどで忙しく活動する時期です。

バランスのくずれた不規則な食生活を続けることにより、生活習慣病にもかかりやすい年代です。塩分、嗜好品、アルコールの摂り過ぎも目立ちます。

また精神的にも身体的にも徐々に変化し、この時期の食生活が高齢期の健康に大きく影響することから、個々の健康状態に応じた食生活を理解して実践し、健康の維持・増進に努めることが大切です。

生活習慣病の重症化を予防するための食生活について知り、個々の病態に沿った食生活の改善も重要です。

### 【主な事業】

事業名	内 容	担当・関係機関
集団健康診査における、食に関する展示・説明等	町の啓発テーマに沿った食に関する展示・説明や試食提供	健康福祉課 食生活改善推進協議会
集団健康診査結果報告会における個別食生活支援、食に関する展示	個別食生活支援 町の啓発テーマに沿った、食に関する展示	健康福祉課 佐久総合病院 千曲病院
ドック、施設健診における食事診断・個別栄養相談	ドック、施設健診受診者に食事診断表を書いてもらい、それをもとに個別支援を行う	千曲病院
糖尿病性腎症重症化予防における栄養指導	ハイリスクの方への栄養指導を主治医と連携をとり行う。	健康福祉課
食をテーマにしたブロック学習会	町保健事業の円滑な推進のための学習会を行い、健康や食に関する知識の向上を図る	保健推進員 健康福祉課

健康料理の伝達講習会	町の研修会で実施した健康料理を地区で伝達	食生活改善推進協議会
集落での食に関する学習会	毎年テーマを決め、女性会の各班を巡回して学習会を行う	J A女性会
食生活改善推進員養成講座	健康づくりに関する講話・実習等を行い、地域で活動する食生活改善推進員を養成する	佐久保健福祉事務所

## ■ 高齢期（65歳以上）

食育目標

自分の健康が維持・増進できる食生活を実践する

### 【特徴と課題】

これまでの生活習慣の影響と加齢による体力の低下や、健康状態が急激に変化しやすく、その個人差も大きい時期です。

心豊かな生活を送るために、個々の健康状態に応じた食生活を心がけ、健康と要介護状態の間にある「フレイル」状態にならないよう予防することが大切です。

### 【主な事業】

事業名	内 容	担当・関係機関
健康教室における食育	健康を維持するための食生活について、個人差に応じた学習や調理実習を行う	健康福祉課
こつこつ元気教室における食育	介護予防の視点から、高齢期の身体の変化と、それに対応して健康を維持するための食生活について、詳しい学習や調理実習を行う	包括支援センター 健康福祉課 社会福祉協議会
男の料理教室	男性の食の自立、集まる場づくりを目的とした料理教室	包括支援センター 健康福祉課 食生活改善推進協議会
デイサービスの給食実施	食事バランスと適塩を心がけた給食を実施	社会福祉協議会
いきいき倶楽部における食育	テーマに沿った食事の自己チェック・試食等を通じて、楽しみながら食について考える	社会福祉協議会 健康福祉課

## ■ 全期を通して

食育目標

自分の健康が維持・増進でき、こころ豊かな食生活を実践する

### 【特徴と課題】

食生活は、全てのライフステージにおける町民の、健康でこころ豊かな生活を営むための最も重要な要素のひとつです。健康で文化的な生活を維持・増進するために、町や関係機関・団体が多くの機会を通じ「食育推進計画」を推進します。

### 【主な事業】

事業名	内 容	担当・関係機関
食育推進計画の啓発及び推進	食育推進計画に関する学習会・出前講座等の推進	食育推進委員会 健康福祉課
福祉と健康のつどいにおける食育の啓発	テーマに沿った食に関する展示、食事チェック、試食提供等	食育推進委員会 健康福祉課
	食をテーマにしたブロック学習内容の発表 町民への周知・啓発	保健推進員 健康福祉課
	テーマに沿った健康料理の試食提供 (適塩料理、カルシウム豊富なおやつなど)	食生活改善推進協議会 健康福祉課
	地元食材を使ったそばすいとんの提供	やさい倶楽部
無線放送による食育の啓発	・食育の日（毎月19日） ・食育月間（6月）	健康福祉課
広報による食育の啓発	食育推進計画の策定、時期に応じたテーマによる食の啓発（随時）	健康福祉課
個別栄養相談	毎月第1・第3・第5水曜日の健康相談時 来庁、電話での栄養相談に応じる（随時） ※場合により訪問も行う	健康福祉課

<p>「さくさく野菜食べようキャンペーン」の実施</p>	<p>「野菜たっぷり 塩分ひかえめ」をキャッチフレーズに、佐久地域が一丸となって減塩活動に取り組む</p>	<p>佐久保健福祉事務所 食育推進委員会 健康福祉課 保育園・小中学校・食生活改善推進協議会等</p>
<p>食生活に関するパネル等の展示</p>	<p>食生活に関する様々なテーマのパネル等の展示</p>	<p>佐久総合病院 千曲病院</p>
<p>町民祭りでの郷土料理提供</p>	<p>こねつけの提供</p>	<p>ふるさと味の会</p>
<p>地元農産物の収穫体験と、その料理体験</p>	<p>プルーン、じゃがいも、大豆、花豆の収穫や、それを使った料理を体験・試食</p>	<p>さくほジーバ共和国</p>
<p>健康チャレンジポイント事業</p>	<p>適塩の啓発のために、みそ汁の塩分濃度測定や塩分チェックシートの実施</p>	<p>健康福祉課</p>