

第5章 世代別の取り組み

1 妊娠期

妊婦自身の健康の維持・増進や、子どもの発育のために大切な時期であるばかりでなく、子どもが成長した時の人との関わりや、親子ひいては家族が食を営む力をつけていく重要な準備段階です。妊娠中の母親の食事が、子どもの健やかな発達に大きく影響することから、栄養や食事に対する関心を高め、健康な食生活が実践できるように取り組んでいきます。

2 乳幼児期（おおむね0～5歳頃）

生涯にわたって望ましい食習慣を身につけるための出発点となる大切な時期であり、味覚も形成されます。この時期は心身の発育・発達が著しく、そのための十分な栄養が必要です。家庭や保育所、幼稚園など日々の中で食事を通じたコミュニケーションをとりながら、食事のマナーや基本的な生活習慣を身につけることができるように取り組んでいきます。

3 学童期・思春期（おおむね6～18歳頃）

望ましい食習慣の基礎が完成し、将来の健康づくりの基本となる食習慣が定着する時期です。この時期は、部活動や塾通い、習い事や受験勉強などにより不規則になりがちな生活リズムを整え、バランスのとれた食生活を送ることが重要です。様々な体験活動を通じて食に関する幅広い知識を習得し、自らの健康管理を実践できるように取り組んでいきます。

4 成人期（おおむね19～64歳頃）

(1) 成人前期（おおむね19～39歳頃）

就職や結婚、子育てなどにより自立した食生活を営むようになり、身体機能も充実した極めて活動的な時期です。食事の栄養バランスや生活リズムを再点検し、規則正しい食習慣、生活習慣の維持・改善ができるように取り組んでいきます。

(2) 成人後期（おおむね40～64歳頃）

家庭的にも社会的にも中心的役割が大きくなり、ストレスや多忙により、自分の健康管理がおろそかになる傾向があります。また、身体機能が徐々に低下し、生活習慣病を発症する危険度が高まり、更年期による体調の変化も現れます。このような変化を理解するとともに、規則正しい食習慣や生活習慣を守り、自分の健康管理に努めることができるように取り組んでいきます。

5 高齢期（65歳以上）

退職や子どもの自立などの節目を向かえ、社会的、精神的に大きな変化が現れ、身体的には体力の低下が進む時期です。健康面では、これまでの食習慣や生活習慣により、個人差が大きく現れます。家族や友人とコミュニケーションを図りながら食を楽しみ、自分にあった望ましい食習慣や生活習慣を確立し、健康を維持できるように取り組んでいきます。また、これまで培ってきた食に関する豊かな知識と経験を地域社会に継承する指導的な役割も期待されます。