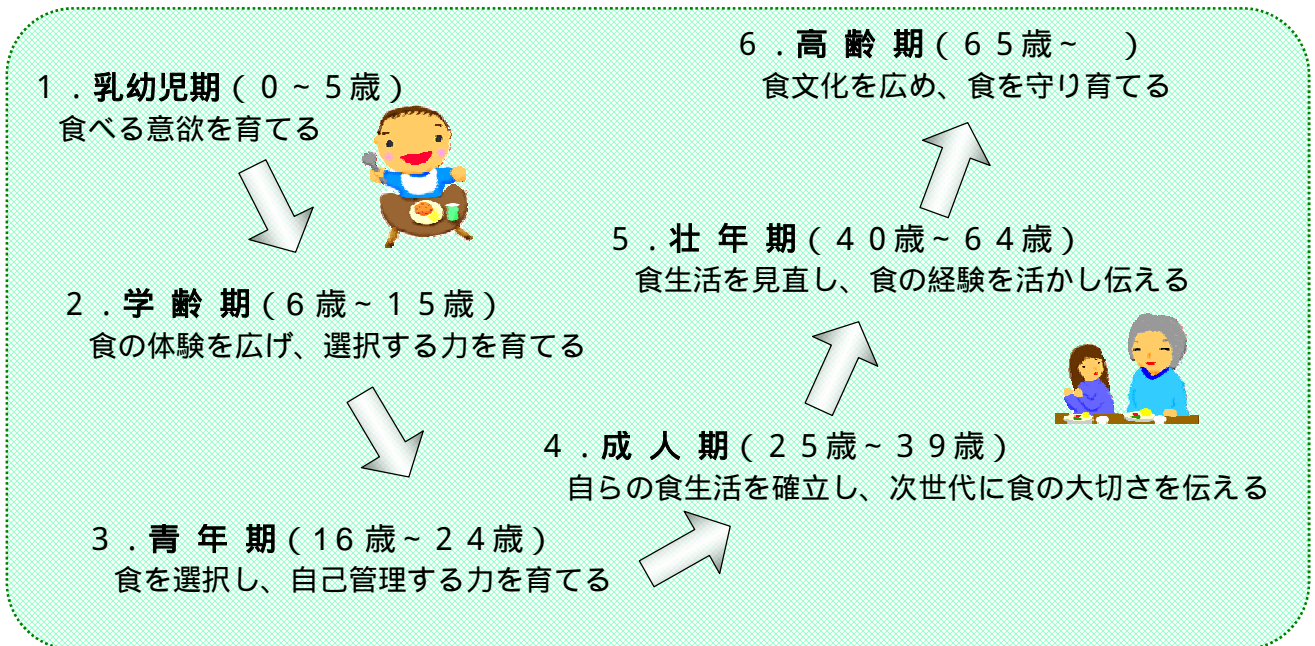


ライフステージごとの
食育

ライフステージごとの食育

食育の推進には、人のライフステージの段階に応じ、それぞれに目標を掲げ、取り組んでいく視点も必要です。さいたま市では、人のライフステージを乳幼児期から高齢期までの6段階に分け、『5つの「食べる」』とともに、それぞれの段階で目指す食育の目標を次のように定めます。



さいたま市では、子どもたちに「食べる意欲を育て、食の体験を広げ、選択する力を育てる」ことを中心とした取り組みが重要と考えます。また、子育て世代の成人期には、「次世代を育てつつ、自らの食生活を確立すること」が必要であると考えます。

そして、市民調査の結果から特に課題があると考えたライフステージへの取り組みも推進していきます。(20～22頁 数値目標参照)



1. 乳幼児期（0～5歳）

食べる意欲を育てる



食習慣をはじめ生活習慣の基礎づくりが始まり、身体発育や味覚の形成などの感覚機能・咀嚼機能などの発達が著しい時期です。食に関しては、乳児期には安心と安らぎのなかでの授乳や離乳食を通じて、子どもとの信頼関係を育みましょう。幼児期には、食の体験を通じて、食への興味や関心を高め、食べる意欲を養いましょう。

食習慣をはじめとした生活習慣の基礎を身につけるうえで、この時期の担い手は保護者になり、保護者の意識や行動が最も大きく影響してきます。

〔目指す姿〕

- ・食事のリズムや生活習慣の基礎を身につける
- ・十分遊び、お腹がすいて食べるリズムをもつ
- ・授乳期から、噛むことや飲み込む力を身につける
- ・安心と安らぎのなかで食べる意欲を大切にする
- ・家族や仲間と一緒に食べることを楽しむ
- ・安全で栄養バランスのとれた食事を食べることができる
- ・「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを身につける
- ・自ら食べ、食器や箸を使う意欲をもち、食を楽しむ
- ・栽培、収穫、調理を通じて、食や食事づくりについての関心をもつ
- ・いろいろな素材の味を楽しみ、食べたい物を増やす

2. 学 齡 期（6歳～15歳）

食の体験を広げ、選択する力を育てる



生活習慣が形成される時期で、食に関する関心や判断力を養い、食に関する基本的な習慣を固める重要な時期です。

この時期の後半は、子どもから大人への移行期に入り、自分に合った食生活を選択できる力を身につけていくことが重要です。食習慣の習得は保護者に依存していますが、徐々に、保護者への依存は少なくなります。学校生活は、子どもにとって友達とともに学ぶ大切な場であり、給食や教科学習を通じて、食の知識やマナーを学び、食の楽しさや大切さを体験することが重要です。

〔目指す姿〕

- ・ バランスよく、三食とも、適量に、食べる習慣を身につける
- ・ 栄養バランスや適量などの知識を身につける
- ・ 食事の手伝いや料理を通して、基本的な調理方法を身につける
- ・ 家族や地域の関わりのなかで食を楽しみ、食の世界が広がる
- ・ 一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べる
- ・ 食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につける
- ・ 食を通じてものや命を大切にすることを身につける
- ・ 食器の並べ方や食事のマナーを学ぶ
- ・ 食べ物と環境について知る
- ・ いろいろな素材を活かした食べ物を通して、味覚の基礎を身につける
- ・ 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経験する
- ・ 農業体験などを通して食べ物と自然を大切にすることを身につける

3 . 青年期 (16 歳 ~ 24 歳)



食を選択し、自己管理する力を育てる

子どもから大人への移行の時期であり、身体的な発達ほぼ完了し、精神的には社会的役割を自覚する、心身ともに大人として整う時期となります。

青年前期では、進学や受験などによる生活習慣の変化に伴い、食習慣の乱れが起こりがちです。食の大切さを認識して、より望ましい食生活を送るための食に関する知識を習得し、情報を読み解く力を養い、適切な食事を選択できる力を身につけましょう。

青年後期では、進学や就職などで一人暮らしを始めたりと環境の変化により、生活習慣に大きな変化がみられることもあります。生活習慣病の理解と予防方法の知識を学び、今までに習得した食生活の知識を活かし、自分に合った食生活や健康の管理を自ら実践することが重要です。

〔目指す姿〕

- ・ 栄養バランス、適量を判断し、自己管理する力を身につける
- ・ バランスよく、三食食べる習慣を確立する
- ・ 朝食を欠食しないための生活時間を管理する
- ・ 体調の変化を知り、食生活を改善できる力をつける

- ・仲間や家族など、誰かとともに食事を楽しむ
- ・食の安全に関する知識をもち、食生活に活かす
- ・食を通じた環境問題や世界の食料事情を理解し、無駄のない生活を実践する
- ・体験を通して食料の生産、流通から食卓までの過程を理解する

4 . 成人期 (25 歳 ~ 39 歳)



自らの食生活を確立し、次世代に食の大切さを伝える

仕事や家庭での子育てなど、社会的にも家庭でも極めて活動的な時期です。一方で、仕事や家庭の問題などでストレスを受けやすく、生活リズムも不規則になりがちです。身体機能はピークを迎え、衰えていくなかで、自分の健康状態を把握し、生活習慣病を発症しないよう、自分に合った望ましい食事や生活習慣を実現することが重要です。また、家庭においては子どもに食の楽しさや大切さを伝え、子どもの食環境を整える担い手であることを認識し、自ら望ましい食習慣を実践しましょう。

〔目指す姿〕

- ・食生活を自己管理する
- ・次世代を育てることを通して、食習慣、生活習慣をともに整える
- ・定期的に健康診断を受け、自らの健康と食事を管理する
- ・食事や生活習慣と生活習慣病との関連について知識をもち、食生活に活かす
- ・家族や仲間とともに食事を楽しむ
- ・次世代を育てることを通して、食育をともに学び育つ
- ・食の安全に関する知識をもち、食生活に活かす
- ・環境を配慮した食生活を家族で実践する
- ・家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などに関心をもち、取り入れる
- ・地元の食材や旬を活かした食事を楽しむ
- ・家族などで農林漁業などの体験をもち、ともに学ぶ

5. 壮年期 (40歳～64歳)



食生活を見直し、食の経験を活かし伝える

加齢に伴い、身体機能が低下し、健康や体力に不安を感じる時期です。

これまでの生活習慣が要因となり、生活習慣病を発症することが多くなります。これらに対応するためにも、身体の変化に対処し、望ましい食習慣を再度確立し、次のライフステージを快適に過ごすための準備に心がけましょう。

また、食に関する豊かな知識や食文化などの経験を活かし、地域活動に関わり、家族や仲間と食事をするを大切に、行事食や伝統食を次世代に伝えるなど、食育の推進役を担いましょう。

〔目指す姿〕

- ・定期的に健康診断を受け、生活習慣病予防など、自らの健康を管理する
- ・和食を中心としたバランスのとれた食事に親しむ
- ・家族の食生活を生活リズムと合わせて、整える
- ・家族や仲間と食事をとることを大切にする
- ・食の安全に関する知識を持ち、家族や地域の仲間に広げる
- ・地球環境のためにできることを食生活に取り入れる
- ・家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を伝え育てる

6. 高齢期 (65歳～)



食文化を広め、食を守り育てる

退職や子どもの自立などにより生活環境が変化する時期で、心身ともに個人差が大きくなります。

加齢による身体の変化に合った望ましい食習慣を意識するとともに、定期的に身体機能の変化の把握を心がけましょう。

豊かな知識と人生経験を活かし、家族や仲間・地域に対して、健全な食習慣や食文化を継承し、心身ともに豊かな生活を目指しましょう。

〔目指す姿〕

- ・和食を中心としたバランスのとれた食事をとる
- ・定期的に健康診断を受け、自らの健康状態に合った食生活を送る

- ・食生活を整え、いきいきと日々の生活や地域での役割を楽しむ
- ・孤食を防ぐため、家族や仲間などと一緒に楽しく食事をする
- ・食の安全に関する知識をもち、家族や地域の仲間を広げる
- ・ボランティアや地区活動などに参加し、食の大切さを伝える
- ・家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を楽しみ、伝える
- ・家庭菜園に取り組むなど、食べ物の生産から食卓までの流れに関わり、伝える



「コショク」

「孤食」「個食」「固食」「小食」「粉食」「濃食」

これらの言葉は全て、コショクと読みますが、意味はそれぞれ異なります。

今から 20 数年前に、テレビ放映で子どもだけで食事をする「孤食」が問題視されるようになり、弊害として栄養面からと精神発達面からの問題があり、食とのかかわりが大きいことが指摘されました。また、家族そろっての食事においても、家族皆が別々のものを食べる「個食」では、個人の好みを尊重した食べ方という見方もできますが、同じものを食べるという食の共有感が生まれないと指摘されています。

このように現代の食生活において、いろいろと問題視されている「コショク」の解消には、食事面だけでなく人と人とのコミュニケーションづくりが重要と考えられます。

食を通し、家族や仲間、さらには地域を含めた心のつながりをもちましょう。

	内 容	主な問題点
「孤食」	家族が不在の食事ですりひとりで食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いを増やす ・発育に必要な栄養が足りない ・社会性、協調性がなく、ひきこもりになりやすい
「個食」	家族がそれぞれ自分の好きな物を食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いを増やす、栄養の偏り ・協調性がなく、わがままになりやすい ・他人の意見を聞かない
「固食」	自分の好きな決まった物しか食べない	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養の偏り ・肥満、生活習慣病を増やす ・キレやすい ・わがままになりやすい
「小食」	いつも食欲がなく、食べる量も少ない	<ul style="list-style-type: none"> ・発育に必要な栄養が足りない ・栄養の偏り ・無気力を生む
「粉食」	粉製品を主食として好んで食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー（カロリー）が高い ・噛む力が弱い
「濃食」	味の濃い物を好んで食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・塩分や糖分過多による、味覚が鈍感になる恐れ ・肥満、生活習慣病を増やす

参考：笑う食卓シリーズ「食育の本」服部 幸應 著

ライフステージと「5つの食べる」

本計画は行政や各種団体が食育の取り組みを推進し、市民一人一人がそれぞれに合った食育を取り入れ、各ライフステージでこのような姿となれるよう目指していきます。

ライフステージ	乳幼児期(0～5歳)	学齢期(6～15歳)	青年期(16～24歳)	
ライフステージの目標	食べる意欲を育てる	食の体験を広げ、選択する力を育てる	食を選択し、自己管理する力を育てる	
5つの「食べる」	三食しっかり食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく、三食とも適量に、食べる習慣を身につける ・栄養バランスや適量などの知識を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランス、適量を判断し、自己管理する力を身につける ・バランスよく、三食食べる習慣を確立する ・朝食を欠食しないための生活時間を管理する ・体調の変化を知り、食生活を改善できる力をつける 	
	いっしょに楽しく食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・安心と安らぎのなかで食べる意欲を大切にすることを楽しむ ・家族や仲間と一緒に食べることを楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の手伝いや料理を通して、基本的な調理方法を身につける ・家族や地域の関わりのなかで食を楽しみ、食の世界が広がる ・一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べる 	
	確かな目をもって食べる	・安全で栄養バランスのとれた食事を食べることが出来る	・食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につける	・食の安全に関する知識を持ち、食生活に活かす
	まごころに感謝して食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを身につける ・自ら食べ、食器や箸を使う意欲をもち、食を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・食を通じてものや命を大切にする気持ちを身につける ・食器の並べ方や食事のマナーを学ぶ ・食べ物と環境について知る 	・食を通じた環境問題や世界の食料事情を理解し、無駄のない生活を実践する
	食文化や地の物を伝え合い食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・栽培、収穫、調理を通じて、食や食事づくりについての関心をもつ ・いろいろな素材の味を楽しみ、食べたい物を増やす 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな素材を活かした食べ物を通して、味覚の基礎を身につける ・家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経験する ・農業体験などを通して食べ物と自然を大切にすることを身につける 	・体験を通して食料の生産、流通から食卓までの過程を理解する

* ゴシック字は、現状において各ライフステージで課題がある項目です。

成人期(25～39歳)	壮年期(40～64歳)	高齢期(65歳～)
自らの食生活を確立し、次世代に食の大切さを伝える	食生活を見直し、食の経験を活かし伝える	食文化を広め、食を守り育てる
<ul style="list-style-type: none"> ・食生活を自己管理する ・次世代を育てることを通して、食習慣、生活習慣をともに整える ・定期的に健康診断を受け、自らの健康と食事を管理する ・食事や生活習慣と生活習慣病との関連について知識をもち、食生活に活かす 	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に健康診断を受け、生活習慣病予防など、自らの健康を管理する ・和食を中心としたバランスのとれた食事に親しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・和食を中心としたバランスのとれた食事をとる ・定期的に健康診断を受け、自らの健康状態に合った食生活を送る ・食生活を整え、生き生きと日々の生活や地域での役割を楽しむ
<ul style="list-style-type: none"> ・家族や仲間とともに食事を楽しむ ・次世代を育てることを通して、食育をともに学び育つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族の食生活を生活リズムと合わせて、整える ・家族や仲間と食事をとることを大切にする 	<ul style="list-style-type: none"> ・孤食を防ぐため、家族や仲間などと一緒に楽しく食事をする
<ul style="list-style-type: none"> ・食の安全に関する知識をもち、食生活に活かす 	<ul style="list-style-type: none"> ・食の安全に関する知識をもち、家族や地域の仲間に広げる 	<ul style="list-style-type: none"> ・食の安全に関する知識をもち、家族や地域の仲間に広げる
<ul style="list-style-type: none"> ・環境を配慮した食生活を家族で実践する 	<ul style="list-style-type: none"> ・地球環境のためにできることを食生活に取り入れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボランティアや地区活動などに参加し、食の大切さを伝える
<ul style="list-style-type: none"> ・家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などに関心をもち、取り入れる ・地元の食材や旬を活かした食事を楽しむ ・家族などで農林漁業などの体験をもち、ともに学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を伝え育てる 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を楽しみ、伝える ・家庭菜園に取り組むなど、食べ物の生産から食卓までの流れに関わり、伝える

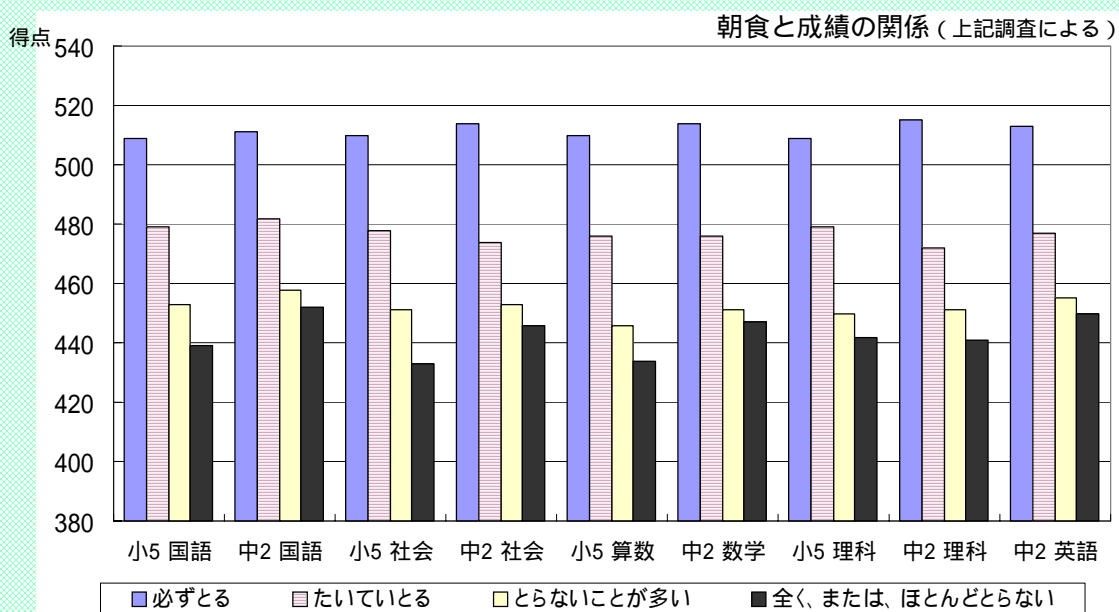


朝ごはん得点アップ！

国立教育政策研究所教育課程研究センターで平成 15 年度に実施（平成 17 年 4 月公表）した「小・中学校教育課程実施状況調査」によると、毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向を示しました。

“朝ごはん”は脳に必要なブドウ糖をはじめとした一日のエネルギーを補給し、脳と身体を活発に動かしてくれます。逆に、朝ごはんを抜くとそれらの活動が鈍るだけでなく、身体の基本代謝が低下し、太りやすい体質になります。また、“早寝早起き”は一日の生活リズムを整え、一日を気分良く過ごせるもととなります。

さいたま市では、「学びの向上さいたまプラン」や「ヘルスプラン 21」などにおいても、「早寝早起き朝ごはん」を推進しています。子どもたちはもちろん、大人の方々も、「早寝早起き朝ごはん」を、ぜひ取り入れてください！



参考：平成 18 年度食育白書（内閣府）

“早寝早起き朝ごはん～子どもの生活リズムを向上させよう～”（「早寝早起き朝ごはん」全国協議会）