

10 ライフステージに応じた食育の取組

生涯にわたり健康で生き生きとした生活を送るための基本となる食を営む力は、子どもの頃からライフステージに応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことにより育まれます。

このため、各ライフステージに応じて身体的、精神的、社会的特徴を踏まえた食育への取組を進めていくことが必要となります。本計画ではライフステージを次の4つに区分し、それぞれの特徴に応じた取組の方向性と取組内容を示し、食育を推進します。特に、次世代へ伝えつなげる食育の推進を図るため、子どもや若い世代を中心とした取組を進めていきます。

ライフステージに応じた食育の取組を推進

ライフステージ	年齢の目安	食育のテーマ
子ども	概ね18歳以下	望ましい食習慣の形成と定着
若い世代	概ね19歳～39歳	健全な食生活の実現
働き盛り世代	概ね40歳～64歳	生活習慣病予防のための食生活の維持と健康管理
高齢期	概ね65歳以上	食を通じた豊かな生活の実現

(1) 子どもの食育の推進 (概ね 18 歳以下)

テーマ：「望ましい食習慣の形成と定着」

生涯を通して健康で心身ともに豊かな生活を送るためには、子どもの頃から望ましい食習慣を身につけ、実践することが重要です。

乳幼児期から学童期にかけては、心身の成長が人間の一生のうちで最も著しく、幼児期には食生活の基本となる味覚が形成されますが、この時期の食経験は食べ物への嗜好に影響を与えるため、いろいろな食品に親しみ、味覚、嗅覚、視覚など食に関する五感を磨くとともに、楽しい雰囲気ですることで、食べる楽しさを経験することが必要です。

しかしながら、家庭では、家族間の生活時間のずれ、共働き世帯やひとり親家庭の増加等から家族そろって食事をする機会が減少し、保護者が子どもの食生活を十分に把握することが難しくなっています。こうした中で、食に対する関心や食べ物に感謝する心の薄れ、「孤食」^(注 30)や朝食の欠食、食事マナーの乱れなどの問題が指摘されるとともに、偏った食事による肥満やむし歯、小児生活習慣病の増加等が懸念されています。

子ども達自身が、健全な食生活に関する知識、技術を身につけるとともに、給食や農林漁業体験などの取組を通して、食材や食文化、生産、流通への関心を高めることが大切です。そのためには、家庭と学校、保育所、幼稚園、地域等の関係者が連携、協働して取り組んでいくことが必要です。

<取組の方向性>

- ・食生活リズムや生活習慣の基礎を身につける（幼児期）
- ・食前食後のあいさつや箸の使い方、姿勢など食事のマナーを身につける（幼児期・学童期）
- ・家庭や学校での食に関わる活動を通して、食の重要性を理解し、望ましい食習慣を形成する（学童期）
- ・日常の食事の準備や調理できる力を身につける（学童期・思春期）
- ・食文化や伝統に関心、知識を持つ（学童期・思春期）
- ・自らの健康に関心を持ち、栄養バランスに関する判断力や選択力を養う（思春期）

【県の主な取組】

○歯科保健対策

「宮城県歯と口腔の健康づくり基本計画」^(注 31)に基づく取組として、乳幼児期や学童期・思春期では、食育の視点を採り入れながら、歯や口腔の機能の発達状態に応じた支援を推進するとともに、むし歯予防に効果があるフッ化物洗口の普及啓発を図ります。

○基本的生活習慣確立の推進

知（学力）・徳（心）・体（健康）の調和のとれた元気な子どもを育成していくため、ルルブル（しっかり寝ル・きちんと食ベル・よく遊ブで健やかに伸びル）や「はやね・はやおき・あさごはん」などの基本的生活習慣の定着を広く呼びかけ、子どもの生活リズムの向上を図ります。

○「学ぶ土台づくり」の普及啓発

第2期「学ぶ土台づくり」推進計画（注32）に基づき、幼児期の基本的な生活習慣の確立を目標に、その重要性や親子が一緒に取り組む必要性について、幅広く普及啓発を図ります。

○家庭教育支援体制の充実

子育て・親育ち講座を開催し、基本的な生活習慣や食に関して学ぶ機会を提供するとともに、親（保護者）に対して、家庭教育に関する情報の提供や、アドバイスを行う子育てサポーター（注33）を養成します。

○親子料理教室や体験学習会等の開催

親子や男性を対象にした料理教室の実施や、栄養バランスのとれた食事等をテーマにした食生活改善講習会等を開催します。

○食に関する体験（栽培、収穫等）の支援

小・中学校における農業体験の充実を図るための支援として教職員を対象にした農業セミナーを行います。

○学校給食等への地域食材利用拡大

県内各地で生産・加工される農産物の学校給食における需要と供給のマッチング支援や啓発活動を通じ、学校給食等における県産農産物の利用率を高めま

す。

○食の安全安心に関する情報の提供

食の安全安心に関する情報を収集し、その情報を速やかに提供します。

○保育所・幼稚園職員の研修

保育所や幼稚園において適切な食育を行うとともに、人材を育成するため給食関係者や従事者の研修会を実施します。

○栄養教諭の配置

児童の望ましい食習慣の形成のため、食に関する指導に当たる栄養教諭を配置し、食育の推進を図ります。

○教職員、学校給食関係者の研修

栄養教諭・学校栄養職員の専門職としての知識や技術に関する研修を行い、その資質の向上を図ります。

○食育の推進に関わる人材の育成・活動支援

地域で食育を推進するみやぎ食育コーディネーター等の人材を育成し、その活動を支援します。

○食環境の整備

職場等の食堂、飲食店及び加工食品等の食品関連事業者等において、栄養バランスや減塩等の健康に配慮した食事や食品の提供を進め、利用者が栄養成分表示等を参考にしながら「食」を選択できる取組を支援するため、必要な情報

提供等を行い食環境整備を推進します。また、食品関連事業者等には、地域の食材を使った郷土料理の提供などにより、地産地消や食文化の継承が推進されるよう普及啓発を行います。

【家庭に期待される取組（保護者などに期待される取組）】

- 1日3回の食事（間食）で規則正しい食生活リズムをつくる
- 家族で食事の準備を楽しむ
- 栄養バランスのとれた食事を心がけ、子どもが様々な食べ物を味わえるよう配慮する
- 家族での楽しい食事を通して食事マナーや食べ物に感謝する心を伝える
- 健康な歯と口腔を育てるため、歯みがき習慣を身につける
- 食事づくりや買い物等の手伝いをさせる
- 食事づくりの基本を教える
- 成長に必要な栄養が摂取できるバランスのとれた食事内容を工夫する
- 栽培、収穫等の食の体験を通して農林水産物の理解を深めるとともに、地域の食材や行事食、郷土料理を取り入れた食生活に配慮する

【学校、幼稚園、保育所等に期待される取組】

＜幼稚園、保育所＞

- 保育計画等の中に食育に関する計画を位置づけるとともに、その改善・充実に努める
- 児童の発育段階や健康状態に応じた離乳食・幼児食や食物アレルギー等へ配慮した給食を提供する
- 食物アレルギー等、食に関する健康問題を有する子どもへの対応や保護者への指導を行う
- 食に関する情報を家庭へ発信し、保護者の相談や助言を行う
- 給食に地域食材や郷土料理、行事食を取り入れる
- 栽培、収穫等の体験を楽しみ、食への関心を高める

＜小学校＞

- 「食に関する指導に係る全体計画」を作成・実施し、指導効果を踏まえて改善を加えながら、学校全体で食育を推進する
- 学校給食と各教科との関連を図った食に関する指導を展開する
- 肥満や過度のそう身が健康に及ぼす影響などについて、必要な知識と実践力を育てる
- 食物アレルギー等、食に関する健康問題を有する子どもへの対応や指導を行う
- 食に関する情報を家庭へ発信し、保護者の相談や助言を行う
- 給食に地域食材や郷土料理、行事食を取り入れる
- 生産活動等の機会を作り地域の生産者との交流を図る

＜中学校＞

- 「食に関する指導に係る全体計画」を作成・実施し、指導効果を踏まえて改善を加えながら、食育を推進する
- 学校給食と各教科との関連を図った食に関する指導を展開する
- 肥満や過度のそう身が健康に及ぼす影響などについて、必要な知識と実践力を育てる

- 食に関する情報を家庭へ発信し，保護者の相談や助言を行う
- 食物アレルギー等，食に関する健康問題を有する子どもへの対応や指導を行う
- 給食に地域食材や郷土料理，行事食を取り入れる
- 生産活動等の機会を作り地域の生産者との交流を図る

<高等学校>

- 各教科の特質を生かして，食に関する指導を行う
- 肥満や過度のそう身が健康に及ぼす影響などについて，必要な知識と実践力を育てる
- 食に関する情報を家庭へ発信し，保護者の相談や助言を行う
- 食料の生産・流通と食生活との関係や環境に配慮した食生活についての関心を高める

【地域に期待される取組】

<食育推進に関わるボランティア等>

- 学校，幼稚園や保育所が行う食育活動へ協力する

<生産者・食品関連事業者等>

- 給食での地域食材活用に協力する
- 生産や販売体験の場や機会を提供する
- 飲食店等において，栄養成分表示や産地表示等の積極的な情報提供を行うとともに，栄養バランスや減塩等の健康に配慮した食品や料理を提供する

(2) 若い世代の食育の推進 (概ね 19 歳～ 39 歳)

テーマ：「健全な食生活の実現」

大学進学や就職で家庭を離れ、一人暮らしが始まることも多く、食生活の自己管理が求められます。また、結婚、出産、子育て等、社会的にも就職などを機に生活が大きく変化する時期です。

若い世代の食生活は、メタボリックシンドロームや生活習慣病の発症など健康に大きな影響を及ぼすことから、食事の栄養バランスや生活リズムを再点検し、自らの健康状態の把握に努めることが大切です。

しかしながら、仕事等で生活が不規則になりがちで、朝食を食べない人の割合も高くなります。また、単身世帯割合が増加し、食の外部化率が高くなっていることから、自ら食に関する正しい情報を選択する知識を持つとともに、食品関連事業者等が食品や料理の栄養成分などの情報をわかりやすく発信することが望まれます。

さらに、子育ての期間と重なることも多いため、子どもの基本的な生活習慣の基礎づくりや確立が親の生活習慣に大きく影響されることを理解し、家庭はもちろん学校、保育所、幼稚園、生産者、食品関連事業者、行政機関など社会全体で、次世代への食育に取り組むことが必要です。

<取組の方向性>

- ・自らの健康状態を把握し、望ましい食生活を実践する
- ・食に関する正しい情報を選択する力を身につける
- ・家庭において子どもたちへの食育に取り組む
- ・食品の安全性に関する知識を持つ
- ・地域の食文化や郷土料理などの知識を高める

【県の主な取組】

○生活習慣病予防等，健康づくりに関する普及啓発

「第2次みやぎ21健康プラン」を推進し、健康づくりを支援する環境の整備を図るとともに、健康づくりを県民運動として展開することにより、生活習慣の改善など健康づくりに対する県民の意識の醸成を図ります。

○歯科保健対策

「宮城県歯と口腔の健康づくり基本計画」に基づく取組として、青年期・壮年期では、地域保健と職域保健との連携による支援体制づくりを進めるとともに、食育の視点を採り入れながら、生活習慣病対策も視野に入れた歯周疾患対策を推進します。

○健全な食生活の実践に関する普及啓発

食に関する関心を高めるとともに、栄養素、食品及び料理の知識や調理方法についてわかりやすく普及するため、イベントやホームページ及び各種媒体等を活用して、生活習慣病予防や健康増進のための食事の普及を図ります。

○親子料理教室や体験学習会等の開催

親子や男性を対象にした料理教室の実施や、肥満予防及び減塩等をテーマに

した生活習慣病の発症予防等のための食生活改善講習会等を開催します。

○食の安全安心に関する情報の提供

食の安全安心に関する情報を収集し、その情報を速やかに提供します。

○食育の推進に関わる人材の育成・活動支援

地域で食育を推進するみやぎ食育コーディネーター等の人材を育成し、その活動を支援します。

○食環境の整備

職場等の食堂、飲食店及び加工食品等の食品関連事業者等において、栄養バランスや減塩等の健康に配慮した食事や食品の提供を進め、利用者が栄養成分表示等を参考にしながら「食」を選択できる取組を支援するため、必要な情報提供等を行い食環境整備を推進します。また、食品関連事業者等には、地域の食材を使った郷土料理の提供などにより、地産地消や食文化の継承が推進されるよう普及啓発を行います。

【家庭に期待される取組】

- 家族で一緒に食卓を囲み、食について子どもと学ぶ機会を作る
- 栽培、収穫等の食の体験を通して農林水産物の理解を深めるとともに、地域の食材や行事食、郷土料理を取り入れた食生活に配慮する
- 食生活を再点検し、望ましい食生活（適正な食事量、栄養バランス、食品表示等）を実践する
- 健康診断や歯科健診を定期的に受診し、健康を維持する

【大学や職場等に期待される取組】

<専門学校・大学>

- 学校・大学の食堂で栄養バランスに配慮するとともに、地域の食材や行事食、郷土料理を取り入れた食事を提供する
- 健康や栄養・食生活に関する情報を提供する

<職場>

- 事業所等の食堂で栄養バランスに配慮するとともに、地域の食材や行事食、郷土料理を取り入れた食事を提供する。また、健康や栄養・食生活に関する情報を提供する
- 職場の健診等で栄養・食生活や健康に関する情報提供や保健指導を実施する

【地域に期待される取組】

<食育推進に関わるボランティア等>

- 食に関する情報提供を行う
- 地域の食材や行事食・郷土料理についての知識を普及する

<生産者・食品関連事業者等>

- 飲食店等において、栄養成分表示や産地表示等の積極的な情報提供を行うとともに、栄養バランスや減塩等の健康に配慮した食品や料理を提供する

(3) 働き盛り世代の食育の推進 (概ね 40 歳～ 64 歳)

テーマ：「生活習慣病予防のための
食生活の維持と健康管理」

働き盛り世代は、職場や家庭、地域において中心となって活躍する時期ですが、仕事や子育てなどでストレスを受けやすい一方、多忙なこともあり、自分の健康管理が疎かになる傾向があります。

肥満、メタボリックシンドロームから高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症に注意が必要な年代であり、健診・保健指導の積極的な受診や生活習慣の改善により規則正しい食習慣や生活習慣を守り、自らの健康管理に努めることが健康寿命の延伸につながります。

さらに、この世代は思春期の子育ての期間と重なることも多いですが、子どもの生活習慣が不規則になりがちで、家庭が食に関する教育機能を担うことが難しくなります。また、子どもの進学、就職など自立に向けて食生活においても自己管理能力を身につけさせることが必要になります。そのため、食に関する知識や食事づくりの基本などを子どもに伝えつなげていくことの重要性を理解し、家庭はもちろん学校、保育所、幼稚園、生産者、食品関連事業者、行政機関など社会全体で、次世代への食育に取り組むことが必要です。

<取組の方向性>

- ・適切な栄養バランスと食事量で適正体重を維持し、健康管理に努める
- ・世界の食料事情を理解し、無駄のない食生活を実践する
- ・食品の安全性に関する知識を高め、家庭や地域で伝える
- ・地域の食文化や郷土料理などの知識を高め、次世代に継承する

【県の主な取組】

○生活習慣病予防等、健康づくりに関する普及啓発

「第2次みやぎ21健康プラン」を推進し、健康づくりを支援する環境の整備を図るとともに、健康づくりを県民運動として展開することにより、生活習慣の改善など健康づくりに対する県民の意識の醸成を図ります。

○歯科保健対策

「宮城県歯と口腔の健康づくり基本計画」に基づく取組として、青年期・壮年期では、地域保健と職域保健との連携による支援体制づくりを進めるとともに、食育の視点を採り入れながら、生活習慣病対策も視野に入れた歯周疾患対策を推進します。

○健全な食生活の実践に関する普及啓発

食に関する関心を高めるとともに、栄養素、食品及び料理の知識や調理方法についてわかりやすく普及するため、イベントやホームページ及び各種媒体等を活用して、生活習慣病予防や健康増進のための食事の普及を図ります。

○親子料理教室や体験学習会等の開催

親子や男性を対象にした料理教室の実施や、肥満予防及び減塩をテーマにした生活習慣病の発症予防等のための食生活改善講習会等を開催します。

○食の安全安心に関する情報の提供

食の安全安心に関する情報を収集し、その情報を速やかに提供します。

○食育の推進に関わる人材の育成・活動支援

地域で食育を推進するみやぎ食育コーディネーター等の人材を育成し、その活動を支援します。

○食環境の整備

職場等の食堂、飲食店及び加工食品等の食品関連事業者等において、栄養バランスや減塩等の健康に配慮した食事や食品の提供を進め、利用者が栄養成分表示等を参考にしながら「食」を選択できる取組を支援するため、必要な情報提供等を行い食環境整備を推進します。また、食品関連事業者等には、地域の食材を使った郷土料理の提供などにより、地産地消や食文化の継承が推進されるよう普及啓発を行います。

【家庭に期待される取組】

- 塩分の摂りすぎや栄養バランスを改善し、生活習慣病予防に努める
- 健康診断や歯科健診を定期的に受診し、健康を維持する
- 栽培、収穫等の食の体験を通して農林水産物の理解を深めるとともに、地域の食材や行事食、郷土料理を取り入れた食生活に配慮する

【職場に期待される取組】

- 職場等の食堂で栄養バランスに配慮するとともに、地域の食材や行事食、郷土料理を取り入れた食事を提供する。また、健康や栄養・食生活に関する情報を提供する
- 職場の健診等で栄養・食生活や健康に関する情報提供や保健指導を実施する

【地域に期待される取組】

<食育推進に関わるボランティア等>

- 食に関する情報提供を行う
- 地域の食材や行事食・郷土料理についての知識を普及する

<生産者・食品関連事業者等>

- 飲食店等において、栄養成分表示や産地表示等の積極的な情報提供を行うとともに、栄養バランスや減塩等の健康に配慮した食品や料理を提供する

(4) 高齢期の食育の推進 (概ね 65 歳以上)

テーマ：「食を通じた豊かな生活の実現」

高齢期は、加齢により身体機能が低下し健康問題が生じやすくなりますが、健康状態は個人差が大きくなっていくことから、自らの身体の変化に合わせた望ましい食生活を維持し、健康管理に努めることで、QOLの向上や健康寿命を延伸することが重要です。

また、退職や子どもの自立などにより、これまで培ってきた知識などを地域社会で生かすことに取り組みやすくなることから、食に関する豊富な知識と経験を家族や地域へ継承する指導的な役割も期待されます。

一方、近年増加している高齢者単身世帯では、調理が困難なこと等による低栄養が懸念されており、地域で高齢者の健全な食生活を支える体制が必要となっています。

<取組の方向性>

- ・健康状態に合わせ、望ましい食生活を維持する
- ・食を通じた交流により日々の生活を楽しむ
- ・食文化や郷土料理に関する豊富な知識と経験を次世代に伝える

【県の主な取組】

○生活習慣病予防等、健康づくりに関する普及啓発

「第2次みやぎ21健康プラン」を推進し、健康づくりを支援する環境の整備を図るとともに、健康づくりを県民運動として展開することにより、生活習慣の改善など健康づくりに対する県民の意識の醸成を図ります。

○歯科保健対策

「宮城県歯と口腔の健康づくり基本計画」に基づく取組として、高齢期には、食育の視点を採り入れながら、噛む力や飲み込む力などの口腔機能の維持に対する支援を推進します。

○健全な食生活の実践に関する普及啓発

食に関する関心を高めるとともに、栄養素、食品及び料理の知識や調理方法についてわかりやすく普及するため、イベントやホームページ及び各種媒体等を活用して、生活習慣病予防や健康増進のための食事の普及を図ります。

○食生活改善講習会等の開催

肥満予防や減塩をテーマにした生活習慣病の発症予防や低栄養予防等のための食生活改善講習会等を開催します。

○食の安全安心に関する情報の提供

食の安全安心に関する情報を収集し、その情報を速やかに提供します。

○食育の推進に関わる人材等の育成・活動支援

地域で食育を推進するみやぎ食育コーディネーター等の人材を育成し、その活動を支援します。

○食環境の整備

飲食店及び加工食品等の食品関連事業者等において、栄養バランスや減塩等の健康に配慮した食事や食品の提供を進め、利用者が栄養成分表示等を参考にしながら「食」を選択できる取組を支援するため、必要な情報提供等を行い食環境整備を推進します。また、食品関連事業者等には、地域の食材を使った郷土料理の提供などにより、地産地消や食文化の継承が推進されるよう普及啓発を行います。

【家庭に期待される取組】

- 栄養バランスや減塩等に配慮し、低栄養を予防する
- 健康診断や歯科健診を定期的に受診し、健康を維持する

【地域に期待される取組】

<食育推進に関わるボランティア等>

- 食に関する情報提供を行う
- 地域の食材や行事食・郷土料理についての知識を普及する

<生産者・食品関連事業者等>

- 飲食店等において、栄養成分表示や産地表示等の積極的な情報提供を行うとともに、栄養バランスや減塩等の健康に配慮した食品や料理を提供する