

(2) シニア期

青年期（概ね 19 ～ 39 歳）

テーマ：「健全な食生活の実現」

青年期は、身体発達がほぼ完了し、多くの生活習慣が定着してきます。家庭的には結婚、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。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が、この時期の食生活は、壮年期以降の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。

また、この世代では、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、食品関係事業者等がわかりやすい情報を発信することが望まれます。

さらに、社会的に自立する青年期以降は、思春期までの知識や情報の受け手から、これまで得てきた食に関する知識や情報を積極的に発信していく役割が求められるようになります。特に青年期は、子育ての期間と重なることも多いため、家庭や地域において、次世代への食育に取り組むことが期待されます。

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

「みやぎ 21 健康プラン」を推進し、県民健康づくり運動の機運醸成及び健康づくりを支援する環境の整備を図るとともに、目標達成度評価や次期計画の基礎データとするため、県民健康・栄養調査を実施します。

◎食事バランスガイドの普及啓発

食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した食事バランスガイドの普及を通し、望ましい食生活に対する意識の醸成を図ります。

◎食環境の整備

飲食店における栄養成分表示の普及や事業所の社員食堂等でのヘルシーメニューの提供を進め、メタボリックシンドローム予防を推進します。

◎親子料理教室や体験学習会等の開催

野菜や朝食摂取を進めるための親子料理教室の実施や、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ボランティアの育成・活動支援

地域で食育を推進する民間ボランティアを育成し、その活動を支援します。

【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

◎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

【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情報を積極的に提供する