

第6章 ライフステージ別の目標と取組

生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む食育を推進するためには、そのライフステージ(世代)に応じた継続的な取組をすることが必要です。市民一人ひとりが健康を意識し、次世代へとつながる望ましい食習慣を実践していくことが求められています。

ライフステージ別の目標や取組を「食育実践ポイント」として次のとおりまとめました。

1 妊娠(胎児)・授乳期

妊娠・授乳期は妊娠前に比べてエネルギーやたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が多く必要となります。そのため、バランスの良い食事をしっかりとる事が重要です。

近年、若い女性にやせの人が増加しており、低出生体重児の割合も増加しています。産前産後を健やかに過ごすために妊娠前から食生活を見直す事が大切です。

妊娠(胎児)・授乳期の 食育実践ポイント

- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量にしましょう
- 生活リズムを整え、朝食をきちんと食べましょう
- 妊娠前から、バランスの良い食事をしっかりとりましょう
- 塩分の多い食事のとりすぎに注意しましょう
- たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- パートナー等と食事を楽しみ、産前産後の食事の準備や分担について話し合しましょう
- 災害時に備え、ベビーフードや長期保存が可能な液体ミルクを備蓄しましょう



食育コラム

伊勢国産公認イメージキャラクター
クルリン

厚生労働省において令和2年度に示された「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」では、バランスの良い食事について次のように伝えています。妊娠前から実践して健康的な食生活を習慣づけましょう。



「主菜」を組み合わせ
たんぱく質を十分に



「主食」を中心に、
エネルギーをしっかりと



汁物は具たくさんに
すると野菜がとれます



不足しがちなビタミン・ミネラル
を、「副菜」でたっぷり



乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚
などでカルシウムを十分に



「主食・主菜・副菜」に加えてとりましょう

2 乳幼児期（概ね0～6歳）

心身の発達とともに、咀嚼や味覚の発達が著しい時期です。この時期に基本的な生活習慣や食べる力、食事を楽しむなど望ましい食習慣を身につけることで、生涯にわたる健康づくりの基盤ができます。

野菜などの栽培・収穫体験や料理の手伝いなども経験し、食に対する興味や関心を高めることも大切です。

乳幼児期の 食育実践ポイント

- 成長や発達にあった食事をとり、食べる力を身につけましょう
- かむ力を育てるために、よくかむ食材を積極的に取り入れましょう
- 食事を規則的にとり、生活のリズムを作りましょう
- 味付けは薄味にして、食材本来の味を覚えましょう
- 色々な種類の食べ物を味わい、バランスの良い食生活の基礎を作りましょう
- 食事の準備や調理のお手伝いをしましょう
- 家族などと一緒に楽しく食事をするなど、食事を楽しむ経験を増やしましょう
- 栽培・収穫体験などを通して、食への関心を高めましょう

3 学童期（概ね7～12歳）

乳幼児期に続き、骨や筋肉などの発達が著しい時期です。さまざまな食に関する体験を通して、食への興味、関心を深め、食に関する正しい知識やマナーを身につけ、判断力を養うことが大切です。

また家族や友人と一緒に食事を楽しむことや、自然の恵みや調理する人への感謝の心を育むことも大切です。

学童期の 食育実践ポイント

- よくかんで食べる習慣を身につけましょう
- 家族そろって、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう
- 家庭や給食で薄味を身につけましょう
- 好き嫌いせずバランス良く食べましょう
- 積極的に料理のお手伝いをしましょう
- 家族などと一緒に楽しく食卓を囲みましょう
- 学習や農業体験などを通して、食べ物の成り立ちや食品ロスについて学びを深め、食べ物や生産者に感謝して食事をしましょう

4 思春期（概ね13～19歳）

子どもから大人への移行の時期であり、身体的、精神的変化が著しく個人差も大きい時期です。生活が不規則になりがちであり、女子のやせ志向など、将来の健康に影響を及ぼすような、問題も出てきます。

食の自立へとつながるよう、食と健康についての知識を深め、情報を正しく読み解く力を養うことが大切です。

思春期の 食育実践ポイント

- 適正体重を把握し、自分に合った食事を理解しましょう
- よくかんで食べる習慣を続けましょう
- 生活リズムを整え、朝食をきちんと食べましょう
- 栄養成分表示等の読み方や活用方法を知り、自分にあったメニューの選び方ができるようしましょう
- バランスの良い食事を心がけ、食品を選ぶ力を身につけましょう
- 塩分や脂肪分の多い間食やファストフードのとり方に注意しましょう
- 家で積極的に料理の手伝いをして、楽しく食卓を囲みましょう
- 食品ロスを意識した食材の購入と調理する力を身につけましょう
- 学習や農業体験などを通して食と環境の調和を理解し、食べ物や生産者に感謝して食事をしましょう

5 青年期（概ね20～39歳）

就職や結婚、出産、子育てなどにより生活が大きく変化する人が多い時期です。仕事や家庭での役割や責任を自覚する一方、忙しい生活に追われ生活リズムが不規則になりがちです。

この時期に定着する多くの生活習慣が自身や次世代の子ども達の健康を左右するため、食に関する意識を高め、ライフスタイルに合わせた食生活の改善や健康管理をする必要があります。

青年期の 食育実践ポイント

- 適性体重を把握し、必要な食事量をバランスよくとりましょう
- 食事はよくかんで、ゆっくり味わって食べ、定期的な歯科検診を受けましょう
- 生活リズムを整え、朝食をきちんと食べましょう
- 主食、主菜、副菜をそろえ、バランスの良い食事をしましょう
- 塩分や脂肪分の多い食事のとりすぎに注意しましょう
- 外食や食料品を買う時は、栄養成分表示や産地表示等を参考に選ぶ習慣を身につけましょう
- 家族などと料理や食事を楽しみ、コミュニケーションをとりましょう
- 地元の旬の食材の活用や家庭菜園、農業体験事業などに取り組んでみましょう
- 食品ロスを意識し、食べ残しを減らしましょう
- 災害時に備え、備蓄をしましょう

6 壮年期（概ね40～64歳）

家庭や職場、地域における役割が増すなど充実した働き盛りの時期です。一方で、仕事や介護、子育てで過労やストレスが重なり不規則な食生活や運動不足になりやすく、生活習慣病等が発症、悪化することがあります。また壮年期の後半では、加齢に伴う肉体的変化もみられます。

生活習慣病の発症や重症化を予防するためにも、食生活の改善に取り組むことが重要です。

壮年期の 食育実践ポイント

- 食事は腹八分目を心がけ、適正体重を維持しましょう
- 食事はよくかんで、ゆっくり味わって食べ、定期的な歯科検診を受けましょう
- 朝食をとる時間を作り、毎日きちんと食べましょう
- 主食、主菜、副菜をそろえ、バランスの良い食事をしましょう
- 塩分や脂肪分の多い食事のとりすぎに注意し、生活習慣病を予防しましょう
- 栄養成分表示等の読み方の知識を深め、健康に配慮した食品やメニューを選びましょう
- 家族などと料理や食事を楽しみ、コミュニケーションをとりましょう
- 地元の旬の食材の活用や家庭菜園、農業体験事業などに取り組んでみましょう
- 食品ロスを意識し、食べ残しを減らしましょう
- 災害時に備え、備蓄をしましょう



食育コラム

伊勢丹の公式イメージキャラクター
クルリン

適正体重を維持するためには、自分にあった食事内容にすることはもちろん、運動やよくかんで食べることもポイントです。

自分にあった
食事量で
バランス良く
食べましょう



からだを動かしましょう

運動が苦手、忙しくてできない、
そんな人は、今よりも10分多く
からだを動かすことから始めましょう。



(厚生労働省アクティブガイド
-健康づくりのための身体活動指針-より)

よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、早食いを防止
して満腹感が得られやすくなり、肥満予防
につながります。また、ゆっくり味わうこと
で、うす味・適量で、満足感が得られます。

(農林水産省 HP より)

ひと口30回以上かむことを目標にした
「噛ミング30(カミングサンマル)」
を実践してみましょう!

もぐもぐ かみかみ
30回



7 高齢期（概ね65歳以上）

退職や子どもの自立などで生活習慣が変化したり、加齢とともに様々な身体的な変化が現れたりする時期です。食べ物をかんだり消化する力が低下するため低栄養状態になりやすい一方、外出機会の減少や運動不足による肥満がみられるなど、個人差が大きい時期です。生活習慣病やフレイルが悪化することで、介護が必要な状態になる場合もあります。

健康で生きがいのある生活を送るためにも、食生活の改善に加え、地域等での食を通じた人との関わりや支援が重要です。

高齢期の 食育実践ポイント

- フレイル予防のため、身体活動量を増やし適正体重を維持するよう、1日3食しっかり食べ、定期的に体重を量りましょう
- 定期的な歯科検診で歯と口腔の健康を保ち、おいしく安全に食事をしましょう
- 生活リズムを整えて朝食をきちんと食べましょう
- 主食、主菜、副菜をそろえ、バランスの良い食事をしましょう
- 栄養成分表示等を活用し、自分に合ったメニュー選びに役立てましょう
- 家族や友人、地域の人などと食を通じたつながりを持ちましょう
- 買い物や料理など食生活に関する家事に積極的に取り組みましょう
- 地元の旬の食材の活用や家庭菜園、農業体験事業などに取り組んでみましょう
- 自身の体調などに合わせた備蓄を準備し、日頃の食事にも活用しましょう



食育コラム

伊勢鉄道公式イメージキャラクター
クルリン

フレイル予防には、3食しっかり食べることはもちろん、主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食品を組み合わせて食べるのが大切です。中でも筋肉の素となる「たんぱく質」を含む食品をとるように意識しましょう。

75歳以上の方では、フレイル予防のためには1日で約60g以上のたんぱく質をとることが推奨されています。

〈献立例〉 この献立で約60gのたんぱく質がとれます。

朝食



トースト
目玉焼き
野菜サラダ

昼食



ごはん
鶏ハンバーグ
酢の物
果物

夕食



ごはん
鮭のバター焼き
温野菜サラダ
みそ汁



フレイル予防にはさらに
プラス10g以上のたんぱく質を増やしましょう。

(例) 
8g 3g

「納豆」や「ヨーグルト」
を加えるだけでも10g
以上アップ!



厚生労働省：フレイル予防の食生活に関するホームページはこちらから

参考：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

8 ライフステージごとの目標一覧

	1 妊娠（胎児）・授乳期	2 乳幼児期 （概ね0～6歳）	3 学童期 （概ね7～12歳）
食育目標1 食育を通じて適正体重を維持しよう	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量にしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・成長や発達にあった食事をとり、食べる力を身につけましょう ・かむ力を育てるために、よくかむ食材を積極的に取り入れましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・よくかんで食べる習慣を身につけましょう
食育目標2 若い世代も食への意識を高めよう	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを整え、朝食をきちんと食べましょう ・妊娠前から、バランスの良い食事をしっかりとりましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事を規則的にとり、生活のリズムを作りましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族そろって、早寝・早起き・朝ごはんなどで生活リズムを整えましょう
食育目標3 食育で生活習慣病の予防をめざそう	<ul style="list-style-type: none"> ・塩分の多い食事のとりすぎに注意しましょう ・たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・味付けは薄味にして、食材本来の味を覚えましょう ・色々な種類の食べ物を味わい、バランスの良い食生活の基礎を作りましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭や給食で薄味を身につけましょう ・好ききらいせずバランス良く食べましょう
食育目標4 食をきっかけにコミュニケーションを深めよう	<ul style="list-style-type: none"> ・パートナー等と食事を楽しみ、産前産後の食事の準備や分担について話し合しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の準備や調理のお手伝いをしましょう ・家族などと一緒に楽しく食事をするなど、食事を楽しむ経験を増やしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的に料理のお手伝いをしましょう ・家族などと一緒に楽しく食卓を囲みましょう
食育目標5 食と環境の調和を理解し感謝の心を育もう	<ul style="list-style-type: none"> ・災害時に備え、パビーフードや長期保存が可能な液体ミルクを備蓄しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・栽培・収穫体験などを通して、食への関心を高めましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習や農業体験などを通して、食べ物の成り立ちや食品ロスについて学びを深め、食べ物や生産者に感謝して食事をしましょう

4 思春期 (概ね13～19歳)	5 青年期 (概ね20～39歳)	6 壮年期 (概ね40～64歳)	7 高齢期 (概ね65歳以上)
<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重を把握し、自分に合った食事を理解しましょう ・よくかんで食べる習慣を続けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・適性体重を把握し、必要な食事をバランスよくとりましょう ・食事はよくかんで、ゆっくり味わって食べ、定期的な歯科検診を受けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事は腹八分目を心がけ、適正体重を維持しましょう ・食事はよくかんで、ゆっくり味わって食べ、定期的な歯科検診を受けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイル予防のため、身体活動量を増やし適正体重を維持するよう、1日3食しっかり食べ、定期的に体重を量りましょう ・定期的な歯科検診で歯と口腔の健康を保ち、おいしく安全に食事をしましょう
<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを整え、朝食をきちんと食べましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを整え、朝食をきちんと食べましょう 		
<ul style="list-style-type: none"> ・栄養成分表示等の読み方や活用方法を知り、自分にあったメニューの選び方ができるようにしましょう ・バランスの良い食事を心がけ、食品を選ぶ力を身につけましょう ・塩分や脂肪分の多い間食やファーストフードのとり方に注意しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜をそろえ、バランスの良い食事をしましょう ・塩分や脂肪分の多い食事のとりすぎに注意しましょう ・外食や食料品を買う時は、栄養成分表示や産地表示等を参考に選ぶ習慣を身につけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食をとる時間を作り、毎日きちんと食べましょう ・主食、主菜、副菜をそろえ、バランスの良い食事をしましょう ・塩分や脂肪分の多い食事のとりすぎに注意し、生活習慣病を予防しましょう ・栄養成分表示等の読み方の知識を深め、健康に配慮した食品やメニューを選びましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを整えて朝食をきちんと食べましょう ・主食、主菜、副菜をそろえ、バランスの良い食事をしましょう ・栄養成分表示等を活用し、自分に合ったメニュー選びに役立てましょう
<ul style="list-style-type: none"> ・家で積極的に料理の手伝いをして、楽しく食卓を囲みましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族などと料理や食事を楽しみ、コミュニケーションをとりましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族などと料理や食事を楽しみ、コミュニケーションをとりましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や友人、地域の人などと食を通じたつながりを持ちましょう ・買い物や料理など食生活に関する家事に積極的に取り組みましょう
<ul style="list-style-type: none"> ・学習や農業体験などを通して食と環境の調和を理解し、食べ物や生産者に感謝して食事をしましょう ・食品ロスを意識した食材の購入と調理する力を身につけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・地元の旬の食材の活用や家庭菜園、農業体験事業などに取り組んでみましょう ・食品ロスを意識し、食べ残しを減らしましょう ・災害時に備え、備蓄をしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・地元の旬の食材の活用や家庭菜園、農業体験事業などに取り組んでみましょう ・食品ロスを意識し、食べ残しを減らしましょう ・災害時に備え、備蓄をしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・地元の旬の食材の活用や家庭菜園、農業体験事業などに取り組んでみましょう ・自身の体調などに合わせた備蓄を準備し、日頃の食事にも活用しましょう



「栄養バランスのとれた食事の取り方」と「しっかりよくかんで食べる」ことを普及していくために、
神奈川工科大学管理栄養学科の学生と協働し作成した、伊勢原市オリジナルのキャッチフレーズ

「**こまごわやさしいにたにた**」と、

これら12食品のキャラクターを紹介します。

「こまごわやさしいにたにた」の食品をそろえ、よくかんで食べて、毎日元気に過ごしましょう。

<p>こ こ ま</p> <p>こくさい 穀類 おかあはん</p> <p>年齢:43歳 誕生日:9月5日 出身地:伊勢原市徳山町 チームポイント:ぶりっぴりの顔 黒がらメダカ 性格:せっかち おしゃべり上手 特技:バーゲンセールで お買い得品を扱うこと 趣味:お味噌汁の炊き立て ごはんのおいしさをかくこと 好きな食べ物:炊き立てごはん</p>	<p>ま ま ま</p> <p>まめ 豆 まめ蔵</p> <p>年齢:61歳 誕生日:10月22日 出身地:伊勢原市まめ町 チームポイント:立派な眉毛 信長:どんな時でも礼儀正しく さっしりかっちり 特技:大豆の皮を剥く 趣味:読書 好きな食べ物:大豆のとうふ</p>	<p>こ こ ま</p> <p>こま (調味料) ふたごま</p> <p>年齢:5歳 誕生日:2月5日 出身地:伊勢原市こま町 チームポイント:くっきり二重 性格:アツクアツク お勉強は苦手 特技:食卓のシンクロナ 調味:お酢 好きな食べ物:お味噌</p>
<p>わ わ か</p> <p>わかめ (海藻類) わかめ</p> <p>年齢:35歳 誕生日:5月28日 出身地:伊勢原市ゆらゆら町 チームポイント:大きな口 性格:幅が大きい 気負 特技:パノコン操作 趣味:海に落ちること 好きな食べ物:海藻サラダ</p>	<p>や や い</p> <p>やさい 野菜 ウリ・9世</p> <p>年齢:50歳 誕生日:7月19日 出身地:伊勢原市ひみつ町 チームポイント:Wのヒゲ 性格:のんびりゆったり マイペース 特技:おいしいコーシーを 入れること 趣味:音楽 好きな食べ物:きゅうりの漬物</p>	<p>さ さ い</p> <p>さい 魚 しゃっけ</p> <p>年齢:28歳 誕生日:9月14日 出身地:伊勢原市およぎ町 チームポイント:パッサリまつ毛 性格:お人よし 穏やかな性格 特技:魚釣り 趣味:日光浴 好きな食べ物:他の魚焼き</p>
<p>し し い</p> <p>しいたけ (きのこ類) しいたけ男</p> <p>年齢:63歳 誕生日:4月1日 出身地:伊勢原市このこの町 チームポイント:長い髭 性格:ひょうきん 高貴様 特技:お味噌汁 趣味:読書 好きな食べ物:味噌の炭火焼</p>	<p>い い い</p> <p>いんげん 豆 いんげんじ</p> <p>年齢:88歳 誕生日:11月14日 出身地:伊勢原市ながい町 チームポイント:ながい足 性格:物知り 平生的 特技:お灸 趣味:読書 好きな食べ物:とうろごはん</p>	<p>に に い</p> <p>にく 肉 びく</p> <p>年齢:20歳 誕生日:2月22日 出身地:伊勢原市ねん町 チームポイント:いつも腹そうらひ 性格:気が強い 豪邁 特技:腹割り 趣味:ゲーム 好きな食べ物:生姜焼き</p>
<p>た た ま</p> <p>たまご 卵 たま坊</p> <p>年齢:7歳 誕生日:4月30日 出身地:伊勢原市こらん町 チームポイント:うるうるおめめ 性格:やんちゃ ねが家業 泣き虫 特技:おねだり 趣味:入浴 好きな食べ物:濃厚プリン</p>	<p>に に い</p> <p>にゅうせいひん 乳製品 うし〜</p> <p>年齢:15歳 誕生日:11月4日 出身地:伊勢原市ははは町 チームポイント:ハートの模様 真っ白な顔 性格:明るく元気! ムードメーカー 特技:ミルクをいっぱい出すこと 趣味:メイク 好きな食べ物:伊勢原のミルク</p>	<p>た た い</p> <p>くだもの 果物 みっさん</p> <p>年齢:43歳 誕生日:12月30日 出身地:伊勢原市みのみ町 チームポイント:立派な鼻 性格:よくしゃべる 社交的 特技:おいしいみかんを 育てること 趣味:みかんアレンジ料理の開発 好きな食べ物:伊勢原のみかん</p>

市ホームページにキャラクターの紹介やリーフレット、食生活をチェックするための
チェックシートなどを掲載し、ダウンロードが可能になっています。

