

学童期・思春期 6～15歳 「望ましい食生活の定着」

【現状】

- ・朝食欠食率が18%と5人に1人が朝食をとらずに学校へ行く。
- ・孤食率34%と家族や周りの人との共食を実施出来ていない。
- ・食事時の挨拶を全くしないと答えた生徒は7%いる。

朝食の欠食率が多いのは「年齢が上がるにしたがって睡眠時間の減少」も原因になっていると考えられます。食事は一人で食べるものではなく周りの人や家族と会話を楽しみながらするとよりよい食育につながります。

☆対象に応じた食育の推進

家庭での取組

- ・家族等とのふれあいや、家族と一緒に食卓を囲み楽しい雰囲気ですることに
より食べることの楽しさを覚える
- ・イキイキとした一日を始めるため、朝食をきちんと食べる
- ・年中行事（正月、誕生日、お月見等）に合わせた食事を取り入れる
- ・食事作りの手伝い、買い物等を体験する
- ・食前食後の挨拶、食事マナーを伝える
- ・家族ぐるみで歯と口腔の健康管理を実践する

学校での取組

- ・給食だより等を通じ、食に関する情報を家庭へ発信する
- ・農作業・生産体験等を通じて食べ物に対する感謝の気持ちを持ち食に対して関心を持つ
- ・地域の生産者との交流を図る
- ・学校給食に地域の食材を活用し、地域の食材や郷土料理に触れる機会をつくる

行政での取組

- ・町や地区公民館の料理教室に参加する児童を増やし、日常生活に必要な調理技能や食べ物を食べることの意味を学ぶ
- ・食事やおやつを持つ意味を伝え、正しい食生活へ導く

地域の取り組み

- ・食生活改善推進員の乳幼児期の食生活についての情報提供を行う
- ・親子の料理教室を行う
- ・生産者は農業体験や機会の場を提供する
- ・生産者は学校での食育の取組に対し、協力する
- ・生産者は学校給食で地域の食材活用に協力する

青年期 16～39歳 「自立に向けた食生活の基礎づくり」

【現状】

- ・成人男性で1日に3食とっていない人が34%と乱れた食生活を送っている人が多く、その中でも朝食を欠食する人が86%です。

☆対象に応じた食育の推進

家庭での取組

- ・いきいきとした一日を始めるため朝食をきちんと食べる
- ・食に関する知識（適正な食事量、栄養バランス、食品表示、食の安全等）と技術を習得する
- ・食生活の改善により生活習慣病を予防する
- ・家庭で一緒に食卓を囲み、楽しい雰囲気でする
- ・食事マナー、食についての知識、食べものの栄養機能等について、子供たちと学ぶ機会をつくる
- ・家族ぐるみで歯と口腔の健康管理を実践する

学校での取組

- ・過度の痩身や肥満が健康に及ぼす影響や食事と身体の関係等、健全な食生活を送るために必要な知識を習得し、実践できる能力を育てる
- ・食事が栄養や健康に関わる面だけでなく、家族や友人等とのコミュニケーションの促進や精神の安定、充足といった面に果たす役割の大きさについて理解を深める

行政での取組

- ・食事の組み合わせ方とおおよその量をわ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る
- ・各種栄養教室等を開催し、栄養・食生活だけでなく、運動面からも分かりやすく実践できる方法の普及を図る
- ・生活習慣病の発症予防、重症化予防対策のために食生活改善事業に取り組む
- ・食生活改善推進員による広報等を通じた食生活のアドバイスを行う

地域の取組

- ・食生活改善推進員等が行う講習会等の機会に、食に関する正しい情報を提供する
- ・生産者は学校での農業体験や機会の場を提供する
- ・生産者は学校での食育の取組に対し、協力する

壮年期 40～64歳 「食生活の維持と健康管理」

【現状】

- ・ 健診でメタボリック症候群と判定される住民の増加（11.3%→13.2%）がみられる
- ・ 健診の糖尿病判定で HbA1c 5.8%以上の該当が2割以上いる
- ・ 自分の適正体重がわかる人は約7割、自分の適切な食事カロリーがわかる人は男性で約2割、女性で約3割である
- ・ 適正体重保持のコントロールを実践していない人は3～4割いる
- ・ 寝る前の2時間以内に毎日何かを食べる人は1割以上いる

☆対象に応じた食育の推進

家庭での取組

- ・ 家庭で一緒に食卓を囲み、楽しい雰囲気でする
- ・ 家族や自分の食生活を再点検する
- ・ 家族ぐるみで歯と口腔の健康管理を実践する
- ・ 家庭料理や行事食、郷土料理等の知識と技術を子供に伝達する
- ・ 食事の食べ過ぎを控えて、自分にあった食事量にする

行政での取組

- ・ 健診後のフォロー体制の充実（医師、保健師、栄養士による健康相談、健康教室への参加）
- ・ 栄養教室の開催を通し栄養・食生活について誰でも分かりやすく、実践できる方法の普及を図る
- ・ 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る
- ・ 歯と口腔の研修会等の実施
- ・ 栄養士は保健師と共に訪問栄養相談を行い栄養過多・不足の是正を行い、望ましい食選択が出来るように導く

地域での取組

- ・ 食生活改善推進員等による地区講習会等で、食に関する正しい情報を提供する
- ・ 生産者は地域の食材流通活用に協力する

＝健康教室＝

- ・運動教室を開催し、適正体重に近づけるよう、運動面・食事面からの指導を行い、行動変容につなげる
- ・糖尿病教室を開催し、薬物、運動、食事の3点の面から医師、理学療法士、栄養士からの講話や情報交換の場とする
- ・栄養教室を開催し、自らの食生活を見直し理想体重へと近づけるよう、指導を行う

高齢期 65歳～ 「食を通した豊かな生活の実現」

【現状】

- ・ 独居世帯の増加に伴って、低栄養と過体重の二極分化がみられる
- ・ 健診で糖尿病や高血圧、貧血と判定される人の割合が高い

☆対象に応じた食育の推進

家庭での取組

- ・ 栄養の過剰摂取や低栄養を予防する
- ・ 健康診断や歯科健診を定期的に受診し、体の健康・歯の健康を維持する
- ・ 家族や友人と楽しい雰囲気でする

地域での取組

- ・ 食に関するボランティア活動等に参加し、自分が持っている知識や経験を積極的に提供する
- ・ 地域の行事食や郷土料理等の食文化を次世代の人々へ継承する
- ・ 食に関わる地域活動へ参加することによりいきいきとした暮らしを実現する
- ・ 地区サロンで食生活改善推進員による、健康メニューの提供、伝達を行う
- ・ 福祉健康祭りで食生活改善推進員による手ばかりや食事バランスガイドの普及

行政での取組

- ・ 地域包括支援センターによる口腔ケア教室の開催や栄養改善の研修会を住民に対して実施する
- ・ 健診後の地区説明会において、食生活習慣の改善の普及を図る
- ・ 食事の組み合わせとおおよその量をわ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る
- ・ 栄養教室の開催を通し、栄養・食生活について誰でもわかりやすく、実践できる方法を普及する
- ・ 社会福祉協議会が実施する配食サービスを支援、介護用の自助具の活用により、高齢者の日常生活の安定と健康の維持を図る
- ・ 栄養士は保健師と共に訪問栄養相談を行い栄養過多・不足の是正を行い、望ましい食選択ができるように導く