Ⅴ　ライフステージに応じた食育の取り組み

人が生涯にわたって心も体も健康で、生き生きとした生活を送るためには、正しい食習慣を実践していくことが大切です。西条市では妊娠期から高齢期までの６つのライフステージに区分し、それぞれの特徴を踏まえたうえで、基本目標をもとに、各段階の目標を掲げ、食育を推進していきます。

妊娠期

【妊娠期】（妊娠中）

妊娠中の食事、栄養状態は、自分の健康増進だけでなく、胎児の良好な発達に影響を与える大切な時期です。また、産後の母乳や離乳食、家族全員の生涯の健康につながる食生活の基礎作りの時期でもあります。この機会に栄養面だけでなく食習慣そのものを見直し、正しい知識をもち、実践することが重要です。

乳幼児期

【乳幼児期】（0 歳～未就学児）

心身の発達・成長が著しく、食習慣をはじめとした基本的な生活習慣の基礎をつくり、咀嚼や味覚の形成期としても大切な時期です。食の体験を通じて、食への興味や関心を高め、食べる意欲を育てます。家族や周りの人と一緒に食事をすることを楽しみ、食事のマナーを身につけます。乳幼児期から正しい生活リズムを作り、発育に応じた食品の選択や調理方法を考慮して与えることが重要です。

学童・思春期

【学童・思春期】（就学～19 歳）

心身ともに成長し、生活習慣が固定化してくる時期です。 また、マスコミや友人からの影響を受けやすく、見た目の視点から食生活をとらえがちです。元気な心と身体を育むためにも、早寝・早起き・朝ごはんをはじめとする規則正しい生活リズムが大切です。家庭や学校、地域において食の体験を深め、自分自身の体と、食習慣の関係について正しい知識を持ち、自ら健康管理できる 力を身につけることが重要です。

青･壮年期

【青・壮年期】（20～44 歳）

就職や結婚、出産、子育て等により生活が大きく変化する時期です。環境が大きく変わること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。そのため栄養の偏りや朝食の欠食等食生活の乱れによって、肥満や痩せ、生活習慣病につながりやすくなります。自分や家族の健康を意識し、健全な食習慣の維持・改善に努めることが重要です。 また、次世代の育成を担う時期でもあり、子どもに望ましい食生活を伝えていくことも重要です。

中年期

【中年期】（45～64 歳）

加齢に伴い、身体機能が徐々に低下し、健康が気になる時期です。社会においても家庭においても、過労やストレスがたまりやすくなり、生活習慣病を引き起こしやすくなる時期でもあります。メタボリックシンドロームの予防や改善のため、望ましい食生活の知識を持ち、実践することが大切です。また、次のライフステージである高齢期を快適に過ごすためにも、自分自身の食生活を見直し、生活状況に合わせた食事摂取と運動を心がけることが重要です。

高齢期

【高齢期】（65 歳～）

加齢に伴う身体の変化が生じやすい時期です。栄養状態においても個人差が大きくなります。単身世帯も多く、孤食や栄養バランスが偏りがちです。低栄養に注意し、適切な口腔ケアをしながら自分に合った食生活をすることで健康を維持することが重要です。また、積極的に社会参加して、豊かな知識と人生経験を生かし、家族や地域の人々に対して、健全な食習慣や食文化を継承していくことも大切です。食を楽しみながら、心身ともに豊かな生活を送ることが重要です。