

## 2. ライフステージ別の食育のポイント

県民が健康で豊かな人間性を育むためには、子どもだけでなくあらゆる世代において、その世代にあった食習慣を身につけることが大切です。

食習慣の基本は、自分にとって望ましい1日の食事を理解し、できる範囲で、それを目指して毎日の食事をする事です。

望ましい食習慣を身につけるために必要な知識や食のポイントは、年齢や健康状態など個人により異なり、食育との関わり方も変化してきます。

各ライフステージにおいて、「家庭・社会における役割」、「食生活」、「体の健康」、「心の健康」、「歯の健康」について、何を学び、身につけるのかを理解し実践しながら、適切に対処し次のステージへ繋げ、生涯を通じた望ましい食習慣を身につけ健やかな人生を送りましょう。

### ライフステージの区分

千葉県では、日本人の食事を考える基本として国が策定した「日本人の食事摂取基準（2005年版）」を基本として、望ましい食事を考えるライフステージを、以下の7つに区分しています。

- (1) 乳幼児期（0～5歳）
- (2) 学童期（おおよそ小学生：6～11歳ころ）
- (3) 思春期（おおよそ中・高校生：12～17歳ころ）
- (4) 青年期（おおよそ20歳代：18～29歳）
- (5) 壮年期（30～49歳）
- (6) 中年期（50～69歳）
- (7) 高齢期（70歳以上）

(1) 乳幼児期（育つ：0～5歳）

《重点テーマ》

**授乳期・離乳期**『安心と安らぎの中で食べる意欲の基礎を作ろう。』

**幼児期**『食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう。』

《食育との関わり》

【心身の健康づくりの基礎がつくられる重要な時期です。保護者が食事の担い手です。】

- 乳幼児期は、身体発育や味覚などの感覚機能、咀嚼機能などの発達が著しく、人格や習慣を形成する大切な時期です。食べることの基礎を学び生活リズムを作ることが重要であるこの時期には、保護者の考え方や接し方が最も大きく影響します。
- 食生活習慣作りのスタートの時期です。食事、運動、睡眠、排泄、衛生面など基本的な生活習慣を育てていくことが必要です。
- 授乳期・離乳期では、必要な栄養確保と食への意欲や親との信頼関係を育み、幼児期では、食への興味や関心を高め、食への意欲を大切に、食への体験を広めるために保護者の果たす役割は重大です。
- 野菜の栽培や収穫、田植えや稲刈りなどの農林漁業体験や家庭での調理の手つだいや親子料理教室への参加などを通して食べものに触れはじめることも大切です。

《食育のポイント》

**授乳期・離乳期**

【食生活】

- 食習慣づくりのスタートで味覚形成が養われる大事な時期です。色々な食べ物を見て、触って、味わうことや「手づかみ食べ」などで食べる意欲を養いましょう。
- 豊かで新鮮な食材を使い手づくりしてみましょう。
- 食材本来の味を味わうために薄味に配慮しましょう。
- ベビーフードを利用するときにも手づくり料理を添えてみましょう。

【体の健康】

- 感染症や細菌汚染への抵抗力が弱いため、食品の選び方や調理方法、与え方には清潔、安全・安心を心がけましょう。

【心の健康】

- 母乳（ミルク）を通して、やさしい視線で声をかけながらゆったりと飲むことに留意し安心と安らぎを与えましょう。
- 離乳食を通して、おいしく食べた満足感を共感し、食べる意欲を育みましょう。

【歯の健康】

- 咀嚼運動は先天的な能力ではなく、離乳食の進め方を通して、正しく噛むことを学習することにより、その機能が習得できます。離乳食を通して歯ごたえのある物を安全な形でよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

**幼児期****【食生活】**

- 空腹感を感じる食事、しっかりとした睡眠、十分な遊びなど一日の生活リズムを身につけましょう。運動不足にも注意しましょう。
- ゆっくり噛んで食べる食習慣は、食品のおいしさの理解につながります。
- 豊かで多様な食材を多様な調理方法で体験し、おいしく食べ、食べたいもの、好きなものを増やし、偏食にならないようにしましょう。
- 一日3回の食事のほかに間食（おやつ）が必要です。幼児期の消化機能は未熟なため、3回の食事だけで1日に必要な栄養量を満たすことは困難です。新陳代謝も活発なため水分補給も必要です。間食は、食べる楽しさを育てコミュニケーションの場ともなります。間食は1日1～2回、できるだけ決まった時間に食べましょう。味の濃いもの、あぶらの多いものを避けましょう。
- 空腹感を心地よく満たす食事を繰り返し体感して、自分で食べる量を調整する感覚を養いましょう。

**【体の健康】**

- 体重測定を定期的に行い、食べることで成長する喜びを親子で実感しましょう。
- 食物アレルギーは、食べ物が抗原となって起きるアレルギー反応です。腸が未発達のため十分消化されない食べ物がそのまま吸収されやすい乳幼児や小児に多くみられます。抗原となる食品は、大豆、牛乳、卵などが良く知られていますが、肉類、魚介類、穀類、野菜類、果実類など多様であり、子どもによって、異なります。抗原になる食品を見つけることが重要です。医師の診断を受け、食事療法を行いましょう。

**【心の健康】**

- 楽しく食卓を囲み、食事の楽しさ、大切さ、マナーなどを身につけましょう。（食べもののことや体のことについて話しましょう。「おいしいね！」の言葉は、食卓を心地よくします。）

**【歯の健康】**

- むし歯の予防と口腔機能が発達するこの時期に噛む機能をしっかり習得することが重要です。
- 幼児期の前半は、乳歯が萌出し、むし歯が発生・急増する時期です。また、幼児期の後半は、永久歯が萌出し、むし歯が発生しやすい時期です。正しい歯磨きの習慣を身につけ、適切な食事に心がけましょう。歯を健康にすることは楽しい食事の基本です。
- 咀嚼力、消化・代謝能力などに個人差が大きいので、個人に応じた対応が必要です。千葉県の農水産物を利用して、よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。
- むし歯予防のため、フッ化物歯面塗布を受けたり、フッ化物入りの歯磨

剤を使用しましょう。

○定期的に歯科健診を受けましょう。

《主な取組》

○基本的な生活習慣は家庭に委ねられるため、保護者に対する啓発の実施（母親学級、乳幼児健診、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診の活用）

○健やかな成長・発達への支援（保護者のための乳幼児の望ましい食習慣教室。）

○ゆとりある育児への支援（保護者の心身のストレスを解消するための支援事業。）

○楽しみながら学ぶ体験する機会の提供（食農体験や五感や味覚形成を重視した親子料理教室の普及など）

○保育所・幼稚園等を核とした食育の推進 など

## (2) 学童期（学ぶ：6～11歳頃）

### 《重点テーマ》

『成長する喜びを実感し、必要な基本的な食習慣を身につけよう。食の体験を深め食の世界を広めよう。』

### 《食育との関わり》

【生活習慣（生活リズム）などが形成される時期です。食事は、保護者に依存しています。】

- 食に関する関心や判断力が養われ生活習慣が固まる重要な時期です。食に対する興味や関心を高め、食や健康を大切にする心を養い、食に関する正しい理解（なぜ食べるのか。望ましい食事（配膳）。）と判断する力を育成し、健全な食生活や食習慣が実践できる心と力を身につけることが重要です。
- 食生活や食習慣の習得は、保護者に依存している時期です。保護者への食育も重要です。
- 農林漁業体験や調理体験などの実体験や生産者の声を直接聞くなど、自然と食べ物の関係、生産から流通・消費までのプロセス、地域と食べ物の関わり、日本の食文化や農業事情、食の安全性や食品廃棄物の問題など、食に関する幅広い知識の習得と理解が必要です。
- 学童期は、成長段階であるため、間食（おやつ）は食事の他に必要です。年齢が高くなると、買い食いやファストフードなどの利用による不規則で不適切な食事や間食がみられます。そのことにより、次の食事の食欲をそいだり、必要な栄養素のバランスを欠いたりすることがあります。間食についての量と質の教育が必要です。
- 食を通じて家族や仲間とのコミュニケーションを図ることが大切です。

### 《食育のポイント》

#### 【食生活】

- 朝食は、1日の生活リズムを保つ基本であり、1日の活動を始めるためのエネルギー源となります。朝食の欠食は、体力の消耗、持久力や集中力の低下、体調の乱れなどがおき、学ぶ意欲が減ってしまいます。さらに、必要な栄養素のバランスを欠き、他の食事でもとめ食いしてしまうため肥満の原因にもなります。三食きちんとした食生活を実践しましょう。
- 学校給食は、子どもにとって望ましい食事の手本です。毎日の給食から望ましい食事（配膳）のあり方、食事のマナーを身につけましょう。学校給食がない日の食事を自分で整えることができるようになりましょう。

#### 【体の健康】

- 体重測定を定期的に行い、食べることにより成長していることを子どもたち自身に実感させることが大切です。子どもに健康と望ましい食生活との関係を理解させるとともに食事の楽しさを味合わせ、食への興味・

関心を高めましょう。

- 学校では、肥満や痩せの増加、食物アレルギーに留意した取組や個別指導も必要です。保護者は、子どもの成長と食事のとり方に関心を持ちましょう。

#### 【心の健康】

- 学校生活や人間関係にストレスを感じている子どもが増加しています。家族そろって「食卓」を囲み楽しい食事に心がけ親子のコミュニケーションを深めましょう。

#### 【歯の健康】

- 乳歯と永久歯の交換期です。また、永久歯のむし歯が多発したり、噛み合わせの異常が認められる時期です。永久歯は一生使う歯であることを理解し、食事の後は、歯磨きとうがいをしましょう。
- 千葉県産の農産物を利用して、よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。
- むし歯予防のため、フッ化物歯面塗布を受けたり、フッ化物入りの歯磨剤を使用しましょう。
- 定期的に歯科健診を受け、自己管理能力を身につけましょう。

#### 《主な取組》

- 学校等における食育の推進（家庭との連携による望ましい食習慣の形成と好ましい人間関係の育成。食に関する学習の充実。農林漁業体験・調理体験等の充実。食育に関する指導教材の提供とその活用。栄養教諭・学校栄養職員を活用し、食に関する指導、学校全体計画作成など計画的・組織的な指導体制の整備。学校給食における千産千消の推進。学校からの情報発信等）
- 農林漁業体験や調理体験など学校を核とした家庭、学校、地域が連携した食育への取組への支援
- 歯科保健に関する指導や啓発の推進

### (3) 思春期（大人になる：12～17歳頃）

#### 《重点テーマ》

『成長する喜びを実感し、身についた基本的な生活習慣・食習慣を維持しよう。自分にあった自分らしい食生活を実現しよう。』

#### 《食育との関わり》

【子どもから大人へ移行する時期です。食事の保護者への依存は少なくなります。不規則な生活で、それまでに形成された生活習慣が乱れないよう配慮が必要です。】

- 思春期は身体的、精神的変化が著しく、それは性差だけでなく個人差も大きい時期です。
- 受験や塾通いによる生活習慣の変化は、食習慣の乱れの要因となります。コンビニエンスストア、ファストフードの利用による間食の増加も、食習慣の乱れの要因となります。自分で、生活習慣病の理解と予防方法の知識を学ぶことも必要です。
- 食の大切さを認識し、健全な食生活を送るために必要な情報を自ら収集し、情報の意味を正しく読み解く力を養い、実践できる力を身につけるようにしましょう。
- 食に関わる体験活動に積極的に参加していくことも大切です。
- 学校給食がない学校は、家庭科などが中心となり、他教科と協力し、学校全体で食育を教育活動の中に位置づけていきましょう。
- 食育に関連する職業に関心を持つ、これからの食育のリーダーを育てる取組も必要です。

#### 《食育のポイント》

##### 【食生活】

- 成長期の最終段階である大事な時期です。望ましい食事（配膳）の「1食分」の理解から、「1日分」の理解へ発展させ望ましい食習慣を身につけましょう。1日の食事は、「ちば型食生活」を目指すことが基本です。
- 食に関する知識や経験を深め、自らの判断で健全な食生活を実践し、健康面を含め自己を管理しましょう。

##### 【体の健康】

- 体重測定を定期的に行い、自分の適正体重を理解しましょう。痩せ志向のために、欠食や無理な痩身志向は、将来の健康を損なうことを理解しましょう。
- 望ましい食事が継続し身につくよう家庭、地域、学校で連携して取り組みましょう。望ましい食事は生活習慣病の予防に役立ち、将来の健康をつくります。
- 鉄欠乏性貧血を予防しましょう。女子は特に成長に伴い鉄を男子よりも多く摂取する必要があります。食べる基本は、まず、「ちば型食生活」を実践し、鉄の吸収を高めるビタミンCを多く含む食品を組み合わせる食

べるようにしましょう。

**【心の健康】**

- 仲間や家族との信頼関係を養い、生活の中での達成感や満足感を味わいながら、自分への自信を高めていきましょう。
- 学校生活や人間関係などの悩みなどで不安定になりやすくなります。忙しい生活の中で、家族が意識して「食卓」を囲む機会を増やすなど、会話を通した親子のコミュニケーションを深めましょう。

**【歯の健康】**

- 永久歯は一生使う歯です。食事の後の歯磨きとうがいを続けましょう。
- 永久歯のむし歯や歯肉炎が増加してきます。
- むし歯予防のため、フッ化物歯面塗布を受けたり、フッ化物入りの歯磨剤を使用しましょう。
- 定期的に歯科健診を受け、自己管理能力を身につけましょう。

**《主な取組》**

- 食の安全性に関する情報の提供
- 食育に関する情報の提供
- 健康づくりに必要な情報の提供・相談
- 子どもの心の健康への支援
- 思春期特有の問題に関する知識の普及・啓発、相談
- 「ちば型食生活」の普及
- 食事バランスガイド等の普及 など



#### (4) 青年期（心身ともに整う：18～29歳）

##### 《重点テーマ》

『完成した身体を大切に維持し、食についての正しい理解と判断力を確かなものとし、自分の健康をつくり守ろう。家庭では、子どもの食育を担おう。』

##### 《食育との関わり》

【心身の発達が終了し、心身ともに大人として整う時期です。習得した知識をいかし、生活に合わせた食生活や健康の管理を自らの判断で担います。また、家庭における子どもへの食育の重要性を自覚し取り組むことが必要です。】

- 青年期は、身体の発育が終わり体格が完成し、精神的発達も大人として整う時期です。単身での生活や、結婚して家庭を形成し子どもを育てるなど、家庭でも社会でも充実し、極めて活動的な時期です。
- 家庭では子どもへの食育について重要な役割を担うことを認識しましょう。食文化の継承や健全な食習慣を次世代に引き継ぐために夫婦が協働して積極的に取り組むことが必要です。
- 子育てを通してもう一度、食生活や食習慣、健康の問題について考えましょう。次時代を担う子どもの食育は、できるだけ楽しく丁寧に行いましょう。
- 農林漁業体験や料理教室への参加など、子どもたちとともに学ぶ機会をつくることに努めましょう。
- 食品、エネルギーなどの無駄を減らすなど、環境への配慮にも視点をおいた食生活に心がけましょう。
- 家庭と地域との関わりのおおきさについて理解を深めることが必要です。

##### 《食育のポイント》

###### 【食生活】

- 青年期になったら成長期が終了したことを理解し、体重管理をしながら自分に適した食事の量や質の変化に気をつけましょう。
- 食に関する知識と理解を深め、自らの食生活をチェックし改善を図りましょう。
- 望ましい1日の食事は、「ちば型食生活」を目指すことが基本です。まず、「食生活のチェックシート (P147)」や「ちば型食生活チェックシート (食事編) (P148)」などで、食習慣をチェックしましょう。できることから、改善しましょう。望ましい食習慣を基礎とした望ましい生活習慣を続けましょう。
- 食に関する正しい情報を選択する力を身につけましょう。
- 食品を選択し、料理ができ、食事を自分で整えることができることを目指そう。
- 単身生活者は、生活リズムが不規則になり、加工品に頼りがちになるので、それを防ぎ適切に活用する工夫を知り実践しましょう。

### 【体の健康】

- 「ちば型食生活」を継続することは、生活習慣病の予防に役立ち、将来の健康をつくります。お酒やお菓子は、楽しみながら適量を摂りましょう。
- 体重測定を定期的に行い、自分にとって健やかに活動できる体重を維持しましょう。体重が維持できていれば、食べている量（エネルギー量）と消費している量（エネルギー量）が合っています。減量が必要な場合は、栄養士・管理栄養士などの専門家に相談しましょう。
- 体と心の元気は、食事の美味しさを実感できます。自分の体調に気を配りましょう。健康診断も忘れずに受診しましょう。
- 運動不足になりやすい時期です。自分に適した運動習慣を身につけ、続けましょう。

### 【心の健康】

- 学生生活や社会人生活への移行、結婚に伴う新たな家庭生活のスタートなど、生活の変化で、悩みやストレスを抱える時期です。生活スタイルにあった生活習慣を確立し趣味や運動など自分にあったストレス解消法をみつけ実行しましょう。

### 【歯の健康】

- 生活の変化で歯科保健に対し、関心が薄れる時期ですが、歯周病が増えていきます。定期的な健診・歯石除去などを行いながら自分自身で、しっかりしたむし歯予防、歯周病の予防を心がけましょう。
- 永久歯は一生使う歯です。永久歯を大切にし、高齢期まで楽しく食事を食べましょう。
- むし歯予防のため、フッ化物入りの歯磨剤を使用しましょう。

### 《主な取組》

- 親子料理教室などの開催によるバランスのとれた食事の普及
- 「ちば型食生活」の普及
- 食事バランスガイド等の普及など
- 農林漁業体験や郷土料理教室など家庭・学校・地域で連携した食育活動を支援
- 学校・保育所等における食育の推進
- 保護者への情報発信
- 母親学級や乳幼児の健康診断などを活用した食育の推進
- 父親の育児・家事への参加の促進
- 地域での子育て支援の推進
- 仕事と子育てが両立できる職場づくり
- 一人ひとりの健康づくりメニューの提示など、生活習慣病予防のための健康づくりや食生活の具体的実践方法の普及など

## (5) 壮年期（活動する：30～49歳）

## 《重点テーマ》

『自分にあった望ましい食習慣を実現し、家庭における子どもの食育を実践し、食文化の担い手になろう。』

## 《食育との関わり》

【社会的には主軸となって働く一方、子育てなど極めて活動的で、充実した時期です。身体機能は、ゆるやかに衰退の過程へ入ります。自分の食育は自分で担い、家庭では、次世代の子どもの食育に積極的に取り組み食文化の担い手になることが必要です。】

- 壮年期は、働き、結婚して家庭を形成し子どもを育てるなど、家庭でも、社会的でも充実し、極めて活動的な時期です。一方、仕事や子育てなどでストレスを受けやすく生活が不規則になりがちであり、生活習慣病が発症し始める年代です。成人期の後半では、加齢に伴う肉体的変化もみられます。
- 家庭での子どもへの食育について重要な役割を担うことを認識しましょう。食文化の継承や健全な食習慣を次世代に引き継ぐために夫婦が協働して積極的に取り組むことが必要です。
- 子育てを通してもう一度、食生活や食習慣、健康の問題について考えましょう。次世代を担う子どもの食育は、できるだけ楽しく丁寧に行いましょう。
- 農林漁業体験や料理教室への参加など、子どもたちとともに学ぶ機会をつくることに努めましょう。
- 食品、エネルギーなどの無駄を減らすなど、環境への配慮にも視点をおいた食生活に心がけましょう。
- 家庭と地域との関わり大切さについて理解を深めることが必要です。

## 《食育のポイント》

## 【食生活】

- 壮年期になったら青年期に比べ、脂肪に由来するエネルギー量を減らすように心がけましょう。動物性脂質の取りすぎにも注意が必要です。そのためにも、食事は、「ちば型食生活」を目指すことが基本です。
- 食に関する知識と理解をさらに深め、加齢に伴う自らの食生活の改善を図りましょう。
- 「あぶら」は、調味料だけでなく、肉、魚、大豆、卵など主菜となる食品に含まれます。特定の食品だけでなく、多様な食品を上手に食べて、あぶらの質と量を適切にしましょう。
- まず、「食生活のチェックシート（P147）」や「ちば型食生活チェックシート（食事編）（P148）」などで、食習慣をチェックしましょう。できることから、改善しましょう。望ましい食習慣を基礎とした望ましい生活習慣を続けましょう。

- 食に関する正しい情報を選択する力をさらに身につけましょう。
- 外食を選ぶ場合や食品を購入する場合は、栄養成分表示を参考とするなど、自分にとって適切な選択をしましょう。
- 料理ができ、食事を自分で整える力を向上させましょう。
- 単身生活者は、生活リズムが不規則になり、加工品に頼りがちになるので、それを防ぎ**適切に活用する**工夫を知り実践しましょう。

#### 【体の健康】

- 体力の低下とともに肥満が増加し生活習慣病にかかりやすくなってきます。「ちば型食生活」を継続することは、生活習慣病の予防に役立ち、将来のあなたの健康を守ります。お酒やお菓子は、楽しみながら適量に摂りましょう。
- 体重測定を定期的に行い、自分にとって健やかに活動できる体重を維持しましょう。体重が維持できていれば、食べている量（エネルギー量）と消費している量（エネルギー量）が合っています。減量が必要な場合は、栄養士・管理栄養士などの専門家に相談しましょう。
- 体と心の元気は、食事の美味しさを実感できます。自分の体調に気を配りましょう。健康診断も忘れずに受診しましょう。
- 運動不足になりやすい時期です。自分に適した運動習慣を身につけ、続けましょう。

#### 【心の健康】

- 仕事、結婚生活、出産、育児、子どもの教育など様々な問題でストレスを抱える時期です。自分のストレスに気づき、メリハリのある生活を心がけて、趣味や運動、地域活動への参加などで、ストレス解消法を見つけましょう。
- ストレスが続く場合は、早めに専門家に相談することも必要です。

#### 【歯の健康】

- 歯周疾患が急増、進行する時期です。さらに、歯の喪失も始まります。
- 定期的に歯科健診、歯口清掃、歯石除去など専門的な手当を受けながら、自己管理能力を身につけましょう。
- 食事の後の歯磨きとうがいを続け、永久歯を大切にし、高齢期まで楽しく食事を食べましょう。
- むし歯予防のため、フッ化物入りの歯磨剤を使用しましょう。

#### 《主な取組》

青年期と同様

(6) 中年期(熟す: 50~69歳)

《重点テーマ》

『体の変化に応じた自分にとって望ましい食習慣を確立し維持し、次のライフステージを快適に過ごすための準備をしましょう。自分の食育は自分で担い、次世代の子どもの食育を積極的に支援しよう。食文化の積極的な担い手になろう。』

《食育との関わり》

【成熟を迎えるとともに新しい生活に向けた転換の時期です。身体機能は、さらに衰退の過程に入り、各種適応力の低下もみられます。自分の食育は自分で担い、また、次世代の子どもの食育を支援する役割を担うことが必要です。】

- 身体機能が低下し健康が気になり始める時期です。一方で会社や地域での社会的な役割の変化に対応したライフスタイルと地域での役割を再発見していくことが必要です。
- 生活習慣病の増加や更年期障害などに対応するためにも、規則正しい生活習慣を行い、ほぼ確立している食習慣の良否を見直し、望ましい食習慣を確立しましょう。
- 豊かな知識をいかし、食育や子育て支援など地域活動における中心的な役割を担いましょう
- 家庭における食習慣や食生活を見直し、食育の実践を通じた健全な食生活や食習慣を子どもに伝えるよう努めましょう。
- 家庭と地域との関わり大切さについて理解を深めることが必要です。

《食育のポイント》

【食生活】

- 望ましい1日の食事は、「ちば型食生活」を目指すことが基本です。まず、「食生活のチェックシート(P147)」や「ちば型食生活チェックシート(食事編)(P148)」などで、食習慣をチェックしましょう。できることから、改善しましょう。望ましい食習慣を基礎とした望ましい生活習慣を続けましょう。
- 「あぶら」は、調味料だけでなく、肉、魚、大豆、卵など主菜となる食品に含まれます。特定の食品だけでなく、多様な食品を上手に食べて、あぶらの質と量を適切にしましょう。
- 食に関する正しい情報を選択する力を向上させよう。
- 外食を選ぶ場合や食品を購入する場合は、栄養成分表示を参考とするなど、自分にとって適切な選択をしましょう。
- 料理ができ、食事を自分で整える力を向上させましょう。

【体の健康】

- 「ちば型食生活」を継続することは、生活習慣病の予防に役立ち、あなたの健康維持に役立ちます。

- お酒やお菓子は、楽しみながら適量に摂りましょう。飲酒は、おおよそ日本酒で1合以内が適量とされています。これを基準に体調も考え自分の適量を飲みましょう。
- 体重測定を定期的に行い、自分にとって健やかに活動できる体重を維持しましょう。体重が維持できていれば、食べている量（エネルギー量）と消費している量（エネルギー量）が合っています。
- 生理機能が低下し、運動不足や活動量の低下による消費エネルギーの減少する時期であるため、食べ過ぎなどは肥満を招きます。減量が必要な場合は、栄養士・管理栄養士などの専門家に相談しましょう。
- 定期的な健康診断や歯科健診の受診、かかりつけの医師や歯科医師を持ち、体と歯の健康を維持しましょう。
- 体と心の健康は、食事の美味しさを実感できます。自分の体調に気を配りましょう。
- 運動習慣のある人は引き続き行い、習慣のない人は自分に適した運動を取り入れた生活スタイルを身につけましょう。

#### 【心の健康】

- 趣味や自分のための時間をつくることや自然とのふれあいなどにより、ゆとりを持ち、ストレスと上手につきあいましょう。

#### 【歯の健康】

- 歯周疾患が進行し、歯の喪失が急増し、咀嚼する能力が低下する時期です。歯と歯ぐきの手入れを続け、定期的に歯科健診、歯口清掃、歯石除去など専門的な手当を受けながら、自己管理能力を身につけましょう。
- むし歯予防のため、フッ化物入りの歯磨剤を使用しましょう。

#### 《主な取組》

- 健康づくりのための運動・身体活動の重要性についての普及・啓発
- 一人ひとりの健康づくりメニューの提示など、生活習慣病予防のための健康づくりや食生活の具体的実践方法の普及
- 食育に携わるボランティアの育成と活動支援など

## (7) 高齢期（<sup>みの</sup>稔る・誇る：70歳以上）

### 《重点テーマ》

《自分にあった望ましい食習慣を見直し、自分らしい食習慣を再度確立し維持しよう。健やかに高齢期を迎えた方は、その適切な食習慣を維持しよう。子どもの食育をできる範囲で支援し食文化を伝えよう。》

### 《食育との関わり》

【人生の完成期で、豊かな収穫を得る時期です。一方心身ともに個人差が大きくなります。生活を楽しみ、生きがいのある生活を送るためには日常生活の機能維持や人との関わりが大切です。】

- 豊かな人生経験と知識をいかし、食育ボランティアへの参加など地域活動を通して人との交流や地域への貢献に努めるなどの生き甲斐を持ち、豊かな生活を目指しましょう。
- 健全な食習慣や食文化を積極的に子どもたちへ伝えましょう。小学校や幼稚園、保育所等で食文化継承ボランティアとして活動してみましょ。次世代の子どもと一緒に作物を栽培し、郷土料理など作ってみましょ。

### 《食育のポイント》

#### 【食生活】

- 退職や子どもの自立などで、単独世帯や一人暮らしが増え、生活環境が変化する時期です。家族や友人などと一緒に楽しい食事を心がけおいしく食べましょ。会話をしながら食事をするのは大切です。多様な人と楽しく食べる工夫をしましょ。
- 健やかに高齢期を迎えた方は、高齢期になったから急に食べる量を制限したり、食事内容を変更する必要はありません。今までの食習慣が適切だったと言えます。できるだけ維持しましょ。
- 望ましい1日の食事は、「ちば型食生活」を目指すことが基本です。まず、「食生活のチェックシート (P147)」や「ちば型食生活チェックシート (食事編) (P148)」などで、食習慣をチェックしましょ。できることから、ゆるやかに改善しましょ。
- 食に関わる体の変化（口腔機能や消化機能）を見つめ、ちばの食材の良さをいかした料理を楽しく作ってみましょ。
- 低栄養に気をつけましょ。食欲がないときは、自分にとって元気がでる魔法の食べ物を食べてみましょ。
- 食べ物の保管方法を適切にしましょ。食べ物が傷んでしまったら捨てましょ。人によって、感受性が違います。傷んだ食べ物かどうかは自分で判断しましょ。

#### 【体の健康】

- 代謝機能、精神・身体機能が全般的に低下し、口腔機能の低下に伴う咀嚼・嚥下障害、味覚・嗅覚・視覚機能の低下による食欲不振、水分の摂

取不足による脱水、便秘、血栓症などを起こすことがあります。人によって違いがあります。自分の状態を知るとともに、周囲も支援体制を整えておく必要があります。

- 「ちば型食生活」を基本に、自分にあつた望ましい食習慣を維持し、適度な運動などを取り入れ、規則正しい生活を送り、健康管理に努めましょう。水の摂取は忘れずに行いましょう。
- 自分に適した運動習慣(散歩、ラジオ体操、菜の花体操など)を身につけ、体を動かすことを続けましょう。
- 定期的な健康診断や歯科健診の受診、かかりつけの医師や歯科医師を持ち、体と歯の健康を維持しましょう。体と心の健康は、食事の美味しさを実感できます。自分の体調に気を配り、変化があつたら医師の診察を受け指示にしたがいましょう。

#### 【心の健康】

- 加齢による心の病気にかかりやすい時期です。人との関わりを大切にしながら、趣味や運動、地域活動への参加などを通し、生きがいのある生活を送ることを心がけましょう。

#### 【歯の健康】

- 歯の喪失による摂食・咀嚼・嚥下機能の低下、義歯装着者が急増する時期です。定期的に歯科健診、歯口清掃、歯石除去など専門的な手当を受けながら、自己管理能力を身につけましょう。
- 8020運動の実践に努めましょう。
- 食事の後の歯磨きとうがい、お口の体操を続けましょう。義歯のメンテナンスは大切です。
- むし歯予防のため、フッ化物入りの歯磨剤を使用しましょう。

#### 《主な取組》

- 高齢者向けのヘルシーメニューの提供や料理教室の開催、健康づくりメニューの提示など、その人らしく自立した生活が送れるよう健康づくりの推進
- 老人歯科保健医療の充実
- 食育に携わるボランティアの育成と活動支援
- 高齢者が主体的に役割を担う地域づくりの推進など