

# 私たちは何をすればいいの？

あらゆる世代の県民が健全な食生活を送るには、生涯にわたる切れ目ない食育が必要です。それぞれのライフステージに応じた食育を、できることから主体的に取り組みましょう。

	乳幼児期(0～5歳頃)	少年・青年期(6～22歳頃)	壮年・中年期(23～64歳頃)	高齢期(65歳頃～)
ポイント	<b>【体得】</b> ○体の発育が盛んで、五感が発達し、周りのものへの好奇心が旺盛。 ○望ましい食習慣の形成や食への関心を持つための基礎をつくる。	<b>【学習】</b> ○自分でできることの範囲が広がる。親元を離れ、自立した生活を始める。 ○家庭、学校、地域において、食と健康に関する知識や食の大切さを学ぶとともに、規則正しい食習慣を身に付ける。	<b>【実行】</b> ○職場や地域社会で活発に活動。徐々に体の機能が低下し、健康への意識が高まる。 ○健康状態や活動の程度に合わせて食事の内容を見直し、生活習慣病を予防する。	<b>【伝承】</b> ○退職や子どもの自立などにより生活が変化する。 ○健康状態や活動の程度に合わせて食事の内容を見直すとともに、食文化の継承などに努める。

実践している  
取組をチェック  
してみよう!

	乳幼児期(0～5歳頃)	少年・青年期(6～22歳頃)	壮年・中年期(23～64歳頃)	高齢期(65歳頃～)	目指す姿
健康な体をつくる	<input type="checkbox"/> 早寝早起きや睡眠等の生活リズム、基本的食習慣を身に付ける。 <input type="checkbox"/> 色々な食べ物を味わい、味覚を育てる。	<input type="checkbox"/> 朝食を始めとする規則正しい食習慣の重要性を理解し、毎日実践する。 <input type="checkbox"/> 栄養と食品の正しい知識に基づいて自ら判断できる能力を身に付ける。	<input type="checkbox"/> 規則正しい食習慣を維持する。 <input type="checkbox"/> 子どもが望ましい食習慣を身に付けるような環境を整える。	<input type="checkbox"/> 健康状態に合わせた適切な食事内容を理解し、実践する。	バランスのとれた規則正しい食生活を実践している。
	<input type="checkbox"/> 歯みがきの習慣を身に付ける。 <input type="checkbox"/> よく噛んで食事をする習慣を身に付ける。	<input type="checkbox"/> 肥満、痩身の健康被害を知り、自分に適した食事の内容や量を調節する。 <input type="checkbox"/> 生活習慣病に関する知識を持つ。 <input type="checkbox"/> 正しい歯みがきの仕方を身に付ける。	<input type="checkbox"/> かかりつけ医やかかりつけ歯科医を持ち、定期的に健康診断を受ける。 <input type="checkbox"/> 生活習慣病や痩身等への知識を持ち、食事の自己管理をする。	<input type="checkbox"/> かかりつけ医やかかりつけ歯科医を持ち、定期的に健康診断を受ける。 <input type="checkbox"/> 長く自分の歯でかめるようにする。	生活習慣病や過度な痩身、歯の疾病を予防し、健康に暮らしている。
	<input type="checkbox"/> 手洗い、うがいの習慣を身に付ける。	<input type="checkbox"/> 食品の産地、栄養などの表示を知る。 <input type="checkbox"/> 食中毒などと食品の購入・保存・調理と結び付けて理解し、予防の方法を知る。	<input type="checkbox"/> 食品表示の知識を食品選択に活用する。 <input type="checkbox"/> 食の安全や食品衛生の知識を持ち、食中毒など食品による危害を防止する。	<input type="checkbox"/> 経験に基づいた、食の安全や食品衛生に関する知恵を次代に伝える。	食の安全に関する正しい知識を持ち、安全な食を選択できている。
豊かな心を育む	<input type="checkbox"/> 家族や友達と一緒に食事をする楽しさを味わう。	<input type="checkbox"/> 家族や友達と一緒に食事を楽しみながら、マナーや思いやりの大切さを実感する。	<input type="checkbox"/> 仕事と生活の両立を意識し、家族や友人と食を楽しむゆとりを持つ。 <input type="checkbox"/> 分担して家事に取り組む。	<input type="checkbox"/> 世代を超えて食を通じた交流をはかる。 <input type="checkbox"/> 地域の集まりなどを活用し、人とともに食事をする機会を持つ。	家族や友人とコミュニケーションをとりながら、楽しく食事をとれている。
	<input type="checkbox"/> 様々な料理を口にし、食に興味を持つ。 <input type="checkbox"/> 動植物への親しみと感謝の気持ちを持つ。 <input type="checkbox"/> 簡単な調理や片付けの手伝いをする。	<input type="checkbox"/> 農林漁業の体験や食品製造現場を見学し、食べ物の生産への理解を深める。 <input type="checkbox"/> 買い物や調理を経験する。	<input type="checkbox"/> 子どもとともに、農林漁業の体験や食品製造現場の見学を行い、食べ物の生産への理解を深める。	<input type="checkbox"/> 食べ物に対する感謝の気持ちの大切さを、次代に伝える。	食の生産や加工への理解を深め、感謝の気持ちを持っている。
	<input type="checkbox"/> 季節や行事にちなんだ料理を楽しむ。 <input type="checkbox"/> 食事の挨拶の習慣を身に付ける。 <input type="checkbox"/> 正しい箸の使い方を身に付け始める。	<input type="checkbox"/> 季節や行事にちなんだ料理や地域独自の食文化、旬の食材を知り、関心を持つ。 <input type="checkbox"/> 食事のマナーを身に付ける。	<input type="checkbox"/> 季節や行事にちなんだ料理と地域独自の食文化を理解し、自分で調理する。 <input type="checkbox"/> 旬の食材を生かした食事づくりをする。	<input type="checkbox"/> 季節や行事にちなんだ料理や地域独自の食文化や食事作法を、次代に伝える。	食文化や食事作法を理解し、継承できる。
暮らしに優しい環境を築く	<input type="checkbox"/> 食べ残しがよくないことを知る。	<input type="checkbox"/> 食生活と環境との関わりや世界の食料事情を知り、問題意識を持つ。 <input type="checkbox"/> 食べ物を残さず食べるようにする。	<input type="checkbox"/> エネルギー・水などのむだを減らす、環境に優しい食生活を実践する。 <input type="checkbox"/> 食べ残しや食品の廃棄を減らす。	<input type="checkbox"/> 「もったいない」の精神や、環境に優しい食生活の知恵を次代に伝える。	「もったいない」意識を持ち、環境に配慮した食生活を実践している。
		<input type="checkbox"/> 生物多様性の保全など、農林水産業の多様な機能を理解する。 <input type="checkbox"/> 地域の特産物を知り、親しみを持つ。	<input type="checkbox"/> 生物多様性の保全など、農林水産業の多様な機能への理解を深める。 <input type="checkbox"/> 地域の特産物を積極的に利用する。	<input type="checkbox"/> 地域の特産物を使った料理を次代に伝える。	農林水産業に理解を持ち、地元の農林水産物を積極的に利用している。