

# ライフステージ別の目標

みよし市民一人ひとりが生涯を通じて自らの食のあり方について考え、実践する力をつけることが望めます。現在の食をめぐるさまざまな課題解決のため、乳幼児期から少年期、青年期、壮年期、中年期、高齢期とそれぞれのステージでの重要テーマを明らかにして、食を支えている人々と共に効果的に取り組み目標を定めます。

## 乳幼児期の目標(0～5歳頃)

幼児期は、身近な食材をみる、さわることを通して命の存在や自然の恵みを体得し、食に対する関心を高めていく時期です。家族等と一緒に食べることで楽しく食事することが大切です。



## 少年期の目標(6～18歳頃)

少年期は、家庭、学校を中心とした生活において、健康づくりの基礎をなす望ましい食習慣が形成される時期です。健康な生活のため、食の基礎を習得することが大切です。



## 青年期の目標(19～29歳頃)

青年期は、身体的・精神的に成長が完了し、保護者から自立しはじめる時期です。食生活面では、外食、中食、弁当等の利用機会が多くなり、食の外部化が進むことから、自分の健康は自分で守ることの大切さを認識し、今までに学んだ食に関する正しい知識をもとに自分で考え健全な食生活を送ることができるようにすることが大切です。



## 壮年期の目標(30～44歳頃)

結婚、子育て等により生活が大きく変化する時期です。外食、中食、弁当等の利用機会が多くなり、食の外部化が進みます。この時期の食生活を含めた生活リズムの乱れが生活習慣病の原因になることから、食事を選択する能力や自己コントロールできる能力を身に付け、実践することが大切です。



## 中年期の目標(45～64歳頃)

家庭や社会において役割と共に責任も増す時期です。身体的な機能が徐々に低下し、メタボリックシンドロームや歯周病などの生活習慣の問題が顕在化することから、自分にあった食生活を実践することが大切です。



## 高齢期の目標(65歳頃～)

身体的・精神的な機能の低下がみられ、子どもの自立や退職等により生活環境が大きく変化する時期です。体や環境の変化に合わせ、必要な栄養をバランスよく摂ることが必要です。また、健全な食生活や食文化、生活の知恵を次世代に伝えることができる時期です。

