

幼年期 (おおむね0歳～5歳)

特徴

身体と生活リズムの基礎を育む時期

実践目標

生涯にわたる食育のはじまり

行動目標

- ◆さまざまな食品を知り、味覚等の五感を育てましょう。
- ◆おなかがすくリズムを持ち、正しい食習慣を身に付けましょう。
- ◆家族と楽しく食事をしましょう。

さまざまな食材の味を覚えて、食事を楽しみましょう！



中年期 (おおむね45歳～64歳)

特徴

年齢とともに、身体機能の低下を自覚し、健康に関心が高まる時期

実践目標

生活習慣病予防を実践し、食について学ぶ・教える過程に協力する。

行動目標

- ◆生活習慣病を予防および改善するため、適切な食事や運動等を実践しましょう。
- ◆歯ごたえのあるものを食べ、よくかんで、味わって食べましょう。
- ◆定期的に歯科検診を受けましょう。
- ◆食についての経験を、若い世代への学ぶ・教える過程に生かしましょう。

食事づくりを実践して、調理技術や家庭の味・地域の味（郷土料理・行事食）を次世代に継承しましょう！



壮年期 (おおむね30歳～44歳)

特徴

大人としての自覚を持ち、働き、子どもを産み育て、生活習慣を見直し維持する時期

実践目標

自分や家族の健康管理に努め、正しい食文化を学び伝える。

行動目標

- ◆糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防するため、適切な食事や運動等を継続的に実践しましょう。
- ◆よくかむ習慣をつけ、味わって食べましょう。
- ◆食事のマナーや日本の食文化を継承しましょう。

食に関する知識を得て、調理などの技術向上を図るとともに、地産地消を進めましょう！



ライフステージ別の食育のすすめ

各年齢区分の特徴と課題に対応した、切れ目のない食育を推進していきます。