

青年期 (おおむね19歳～29歳)

特徴

大人への準備を整え、社会に参加していく時期

実践目標

食を自己管理し、望ましい生活習慣に努める。

行動目標

- ◆1日3食規則正しく食べ、偏った食習慣とならないよう栄養バランスのとれた食事をとりましょう。
- ◆食に関する知識と理解を深め、自ら正しく選択、行動できるようにしましょう。

食事バランスガイド等を参考にして、バランスのとれた食事をしましょう！



少年期 (おおむね6歳～18歳)

特徴

心身ともに成長し、生活習慣を身に付ける時期

実践目標

共食を大切にし、食について学ぶ。

行動目標

- ◆家族の団らんによる食を楽しみましょう。
- ◆食事のマナーやあいさつ習慣などの食や生活の基本的習慣を身に付けましょう。
- ◆「もったいない」の気持ちや、食べ物の大切さ、感謝の気持ちを育みましょう。
- ◆農林業体験活動等を通して、食の循環や流通などについて関心を持ちましょう。

農作業体験などを通して、食べ物の大切さを学びましょう！



後期高年期 (おおむね75歳以上)

特徴

さまざまな機能に変化が生じ、低栄養などが出現。社会参加、生活機能の向上などで健康寿命を延ばすことが重要な時期

実践目標

食を楽しみ、食の経験を次世代の人々に伝える。

行動目標

- ◆食べて、歯と口腔の衛生状態に気をつけ、身体を動かして、排便することを大切に、いつまでも美味しく食べましょう。
- ◆ゆっくりかんで食べ、誤嚥に注意するよう「食べ方」に気を付けましょう。
- ◆低栄養にならないようにしましょう。

食事の時間を大切に、家族や仲間との食事（共食）を楽しみましょう！



前期高年期 (おおむね65歳～74歳)

特徴

老化が進む中、多様な機能障がいが出現するが、個人差が大きい。多少の病気や障がいがあっても、生きがいを楽しむ時期

実践目標

食を楽しみ、食の経験を次世代の人々に伝える。

行動目標

- ◆バランスのとれた栄養状態を保ち、低栄養にならないようにしましょう。
- ◆栄養バランスに優れた和食の良さ、郷土料理、行事食、伝統食材、食事の作法などを継承しましょう。
- ◆誰かと一緒に食事をするなどにより、地域や他の世代との交流も含め、コミュニケーションを図りましょう。

肉・魚・卵などを積極的に食事に取り入れ、低栄養を予防しましょう！

