

6 ライフステージごとの食生活指針
(かがわまんでがん食生活指針)

ライフステージごとの食生活指針

食育の推進は、行政と関係団体等との連携・協働により、県民運動として取り組むことが重要です。そして、県民一人ひとりが家庭での食育を基本に、あらゆる場で、自ら食を通じた健康づくりに取り組み、望ましい食習慣を身に付ける必要があります。

望ましい食習慣の習得は、乳幼児期からの食育を通じて身に付けるものですが、食習慣の習得と改善における課題は、各年代ごとに異なってきます。

このことから、乳幼児期から高年期に至るまでのそれぞれのライフステージごとの課題に応じた食習慣を身に付けることが重要であり、このことが心身ともに健康で豊かな生活の実現につながっていくこととなります。

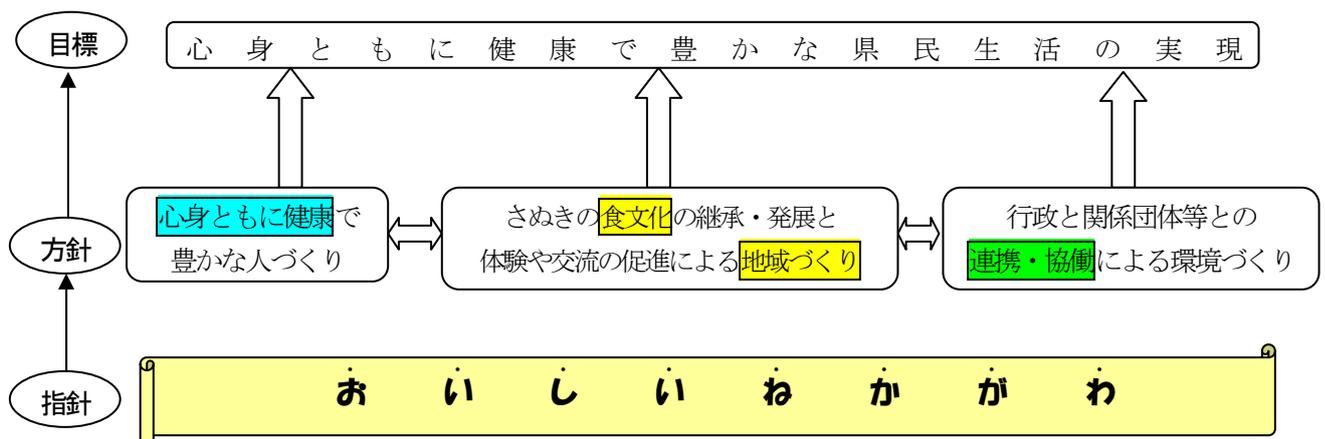
このため、各年代ごとに、課題、食生活指針及び行政や関係団体等の取組み(支援)を整理するとともに、全世代共通の食生活指針も含めて、香川県食生活指針「かがわまんてがん食生活指針(おいしいねかがわ)」を作成しました。

1 全世代

課題

みんなで取り組もう おいしいねかがわ

- 食生活は健康の保持増進に不可欠な要素であり、生活習慣病の発症や経過に深く関わるので、県民一人ひとりが、健康的な食習慣を身につける必要があります。
- 平成16年県民健康・栄養調査結果から、全ての年代層において共通する食習慣や栄養・食生活上の問題点は、特に改善に向けた取組みが必要です。
- 食育推進の基本目標及び3つの基本方針を踏まえ、県民総ぐるみで香川らしい重点推進プログラムを展開することが重要です。



1 ① おいしく！楽しく！健康的に！

- 食事は、おいしく、楽しく食べて、心豊かに
- 3・3・30運動、食事バランスガイドを活用して健康に配慮した食生活を

2 ② 「いただきます」「ごちそうさま」と感謝して

- 食事は動物や植物の命をいただくこと
作物を作る人・料理を作る人にも感謝をしよう
- 食事のマナーも大切に

3 ③ しっかり食べよう「朝ごはん」 いつも添えよう「野菜」のおかず

- 朝食は、生活リズムを整えるためにも大切です
- 野菜たっぷりのおかずは、食事の必須条件 食事のたびに野菜をそえよう
- 「朝ごはん大好き！野菜大好き！讃岐っ子」の推進を

4 ④ いいとこ いっぱい さぬきうどん

- さぬきうどんは、美味で、安価で、消化がよくて、低脂肪
- 豊富なバリエーションを楽しんだり、副食を添えるなどの工夫をしよう

5 ⑤ 願いは 元気な 讃岐っ子

- 香川の食育の基本目標は、心身ともに健康で豊かな県民生活です
- 健康は、香川県民すべての願いです

6 ⑥ 家庭の味・ふるさとの味 伝えたいね！さぬきの食文化

- 食育の基礎は家庭から 食育で親子の愛情と心の交流を
- わが家の味、郷土料理、伝統食を受け継ぎ、次代へ伝えよう
- 県産の農林水産物の活用を

7 ⑦ 学校・地域・家庭 ^わ_わ 話と輪で広がる食育活動

- 学校や地域、家庭の中で、食を話題にしよう
- 人と人、機関・団体間の対話から輪ができ、ネットワークへと広げよう

8 ⑧ 私たちで実現しよう 食から始まる健康長寿

- 一人ひとりが食を大事にして自己実現をめざし、健康長寿に
- 食育は、各機関・団体等が連携・協働して、県民運動として展開しよう

2 育つ世代 (0～5歳)

課題

正しい生活習慣を家庭から

- 育つ世代(0～5歳)は、心身の発育・発達が著しい時期であり、生涯の食習慣の基礎づくりとして重要な意義を持っています。
- 早寝・早起き、規則的なおやつを含めた食事時間、遊び、歯磨きといった生活リズムを確立していくことが重要です。
- 素材を生かして薄味に調理し、しっかり噛んで多種類の食品を食べるよう食習慣を形成することが必要です。

食生活指針

1 親と子の心を結ぶ乳幼児期の栄養

- 食事は愛情プラスで、ふれあいを大切に
- 離乳食は味覚形成の第一歩、手作りの心を大切に

2 子どもの食事に気配りを

- 主食・主菜・副菜を彩りよく組み合わせる
- 育てよう 朝ごはん大好き 讃岐っ子!
- 育てよう 野菜大好き 讃岐っ子!
- 素材の持ち味を活かして薄味に

3 おやつも大切、4番目の食事

- 食事とおやつは時間を決めて
- おやつも小さな食事 牛乳・乳製品を上手に取り入れよう

4 おいしく、楽しく食べて、心もからだも元気な子ども

- しっかり遊んで、しっかり食べて、ぐっすり眠ろう
- 身近な食べ物に興味を持ち、楽しく食べる
- 「いただきます」「ごちそうさま」身につけて欲しい大切な習慣

行政や関係団体等の取組み(支援)

県	保護者に対する食の大切さの普及啓発 市町や保育所等に対する技術的支援
市町	保護者に対する普及啓発や健診時の栄養相談 子どもの発育・発達段階に応じた栄養相談
関係団体	親子料理教室の開催等
保育所等	「食育の計画」に基づく食育の推進 家庭や地域と連携した食育の推進
幼稚園	食に関する指導の推進
生産者・企業等	農・漁業体験や食品事業者等による体験活動の場の提供

3 学ぶ世代 (6～14歳)

課題

自分で身につけよう、正しい生活習慣

- 学ぶ世代(6～14歳)は、主として学校という集団の中で、心身の成長と自我の形成がなされる時期です。
- この時期は、食習慣の完成期として重要な意義を持っているため、学校や家庭において、**適正な食事**の在り方や望ましい食習慣をはじめとした健康的な生活習慣の大切さを身につけ、健康づくりを実践していくことが重要です。

食生活指針

1 生活のリズムを大切にしよう

- 早寝 早起き よい習慣
- めざそう 朝ごはん大好き 讃岐っ子!
- 毎日しよう 適度な運動

2 食べて学ぼう 健康づくり

- 食事は、主食・主菜・副菜を彩りよく組み合わせて
- 給食を ごはんのお手本にしよう
- インスタント食品やファーストフードは上手に利用

3 毎日の食事内容に気をつけよう

- なくそう 食べ過ぎ 好き嫌い
- めざそう 野菜大好き 讃岐っ子!
- もっととりたい 牛乳・乳製品

4 楽しい食事と感謝の気持ちを大切に

- 食卓は、その日のできごと報告会
- 「いただきます」「ごちそうさま」はいのちと作った人への感謝の気持ち
- さぬきの食材・郷土料理に親しもう

行政や関係団体等の取組み(支援)

県	地域のネットワークの構築及びその活用による食育の推進 関係団体等と連携した食育キャンペーンの実施等
市町	地域のネットワークの構築及びその活用による食育の推進 子どもの発達段階に応じた栄養相談の実施
関係団体	行政と連携した食育キャンペーンの実施等 親子料理教室の開催など体験活動の場の提供
学校	生きた教材としての学校給食の活用 家庭や地域と連携した食育の推進
生産者・企業等	農・漁業体験や食品事業者等による体験活動の場の提供

4 巣立つ世代 (15～24歳)

課題

自らの健康に関心と責任を！

- 巣立つ世代(15～24歳)は、身体発達がほぼ完了し、心理的には社会的存在としての役割や責任を自覚する時期です。
- この時期には、外見へのこだわりなどから誤ったダイエットによる栄養の偏りや、生活環境の変化により、食生活が不規則になることもしばしば見られます。健康に関する情報の提供や、バランスのとれた食生活を実践することが必要です。

食生活指針

1 一日の活力源、朝ごはんをしっかりと食べよう

- 1日の始まりは朝ごはんから 朝ごはんは脳へのエネルギー源
- 食事のリズムを大切に

2 野菜たっぷり、バランスのとれた食事で美と健康づくり

- お弁当箱の表面積を6等分して、「主食3:主菜1:副菜2」に詰めよう
- 野菜と海藻でミネラル・食物繊維をたっぷり
- しっかりとろう！カルシウム
- 加工食品も食品表示をよく見て選び、ひと手間かけて健康づくり

3 無理なダイエットは黄信号

- 知っていますか？自分の適正体重と食事の量
- エネルギーは上手にとって、しっかり消費

4 大切にしよう 食の輪

- コミュニケーションづくりは食事の場から
- 「いただきます」「ごちそうさま」と感謝しよう！
- ふるさとの味、讃岐のよさを見直して

行政や関係団体等の取組み(支援)

県	関係団体等と連携した食育キャンペーンの実施等
市町	地域のネットワークの構築及びその活用による食育の推進
関係団体	行政と連携した食育キャンペーンの実施等 さぬきの食文化講座など地域の食文化の継承活動
学校	食に関する指導
生産者・企業等	農・漁業体験や食品事業者等による体験活動の場の提供

5 働き盛りの世代 (25～44歳)

課題

家族みんなで健康づくり！

- 働き盛りの世代(25～44歳)は、心身ともに充実した時期であり、極めて活動的な時期であります。一方、この時期は、社会的環境や人間関係などが影響し、その後の様々な生活習慣病の発症に関わってきます。
- このため、各人が自分の健康状態を把握し、生活習慣病を発症しないよう食事や運動、ストレス解消などに取り組んでいくことが重要です。

食生活指針

1 バランスのとれた食事をこころがけよう

- 1日の活力源、朝ごはんをしっかり食べよう
- 「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事をとろう

2 野菜と乳製品は努めて食べよう

- 1日5皿【350g】の野菜料理を食べよう
- 1日1回は、乳製品・果物を食べよう

3 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に気をつけよう

- 食事と運動で適正体重に
- 塩分や脂っこいものは控えめに
- 正しい健康情報を活用しよう

4 次世代を担う子どもに食育を

- 手作りの味を子どもたちに伝えよう
- さぬきの食文化や地域・家庭の食文化を大切にしよう
- 家族そろって食卓を囲もう

行政や関係団体等の取組み(支援)

県	関係団体等と連携した食育キャンペーンの実施等
市町	地域のネットワークの構築及びその活用による食育の推進
関係団体	行政と連携した食育キャンペーンの実施等 さぬきの食文化講座など地域の食文化の継承活動 郷土料理や農・漁業体験など体験活動の場の提供
生産者・企業等	農・漁業体験や食品事業者等による体験活動の場の提供 地産地消協力店や健康づくり協力店による食育の推進

6 熟す世代 (45～64歳)

課題

ライフスタイルを見直し、自ら健康管理を！

- 熟す世代(45～64歳)は、身体機能が徐々に低下し、健康や体力に不安を感じる時期で、自分自身の健康についての関心が高くなります。この年代には、これまでの生活習慣が要因となって、糖尿病や循環器系疾患などの生活習慣病を発症することが多くなります。
- 減塩やカルシウムの摂取を心がけ、エネルギーの摂り過ぎを抑え、適正体重を維持するようバランスのとれた食事と適度な運動を実践していくことが重要です。

食生活指針

1 食事で心も体もバランスを

- 1日3食、3つの器で、30食品を目標に
- 朝ごはんは心と身体のウォーミングアップを
- 取り戻そう！野菜のパワーで若さの源を

2 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に気をつけよう

- 食事と運動で適正体重に
- ときどき測ろうお腹のまわり
- 塩分や脂っこいものは控えめに
- 正しい健康情報を活用しよう

3 骨粗鬆症を予防しよう

- 食事にプラスして食べよう牛乳・乳製品
- 瀬戸の小魚や大豆のよさを見直そう

4 あたかかさあふれる食事は次世代へのつなぎ役

- 家族との食事でビタミン”愛”を
- さぬきの味で一家だんらん
- 禁煙・節酒は自分や家族への思いやり

行政や関係団体等の取組み(支援)

県	関係団体等と連携した食育キャンペーンの実施等
市町	地域のネットワークの構築及びその活用による食育の推進
関係団体	行政と連携した食育キャンペーンの実施等 さぬきの食文化講座など地域の食文化の継承活動 郷土料理や農・漁業体験など体験活動の場の提供
生産者・企業等	農・漁業体験や食品事業者等による体験活動の場の提供 地産地消協力店や健康づくり協力店による食育の推進

7 稔る世代 (65歳以上)

課題

生きがい持って、楽しい毎日を！

- 稔る世代(65歳以上)は、自分自身の健康や体力への不安が高まるとともに、社会環境の変化により精神的には不安定になりやすくなります。
- 歯科疾患の問題などにより、食品摂取の幅が狭くなりがちです。いろいろな食品をゆっくりよく噛んで食べ、野菜や牛乳・乳製品の摂取を増やし、水分不足にも注意した食事が大切です。
- また、心豊かな生きがいのもてる社会参加を心がけましょう。

食生活指針

1 多様な食品で、健康なからだづくり

- いろいろ食べて栄養バランスを
- 野菜・果物・いも・豆類 めざせ快腸生活！
- メニューに加えよう！牛乳・乳製品や小魚を

2 かしこく食べて、元気なくらし

- 今日の元気は朝ごはんから
- ゆっくりよく噛み、腹八分目

3 自然に親しみ、無理ない程度の運動を

- 適度な運動で心身ともにリフレッシュ
- からだを動かしておいしく食べよう

4 ゆとりある食生活で、心豊かな人生を

- 培ってきた食生活の知恵を生かし、さぬきの味を次の世代に
- 楽しく語らいのある食卓を

行政や関係団体等の取組み(支援)

県	関係団体等と連携した食育キャンペーンの実施等
市町	地域のネットワークの構築及びその活用による食育の推進
関係団体	行政と連携した食育キャンペーンの実施等 さぬきの食文化講座など地域の食文化の継承活動 郷土料理や農・漁業体験など体験活動の場の提供
生産者・企業等	地産地消協力店や健康づくり協力店による食育の推進