

第4章 ライフステージごとの取組の方向性

人は乳幼児期からの望ましい食生活と豊かな「食」の体験を積み重ねていくことにより、生涯にわたり健康で心豊かな生活を送る基本となる「食」を営む力が育まれます。このことから、ライフステージを6つに区分して、それぞれの身体的、社会的特徴をふまえた食育の取組の方向性と取組内容を示し食育を推進します。

ライフステージ区分	年齢区分	食育テーマ
乳幼児期	0～5歳	望ましい食習慣の基礎づくり
学童期	6～12歳	望ましい食習慣の定着
思春期	13～18歳	自立に向けた食生活の基礎づくり
青年期	19～39歳	健全な食生活の実現
壮年期	40～64歳	望ましい食生活による健康の維持・健康管理
高齢期	おおむね65歳以上	食を通じた豊かな生活の実現

乳児期



離乳食を試食する乳児の様子
7～8ヶ月児離乳食教室にて

幼児期



手作りおやつと「食」のお話会の様子
子育て支援センター「わんぱく広場」にて

学童期



望ましい野菜量の計測体験の様子
富岡小学校の授業参観にて

思春期



栄養バランスのよいお弁当づくり体験の様子
川崎中学校1年生

高齢期



だ液腺マッサージの様子
本砂金地区 歯と口腔の健口教室にて

壮年期



健康講話とクイズの様子
碓石地区の健康教室にて

青年期



子どもの体の成長に必要な栄養に関する講話の様子
前川小学校保護者

乳幼児期（0～5歳） 望ましい食習慣の基礎作り

乳幼児期は人間の一生のうちで最も心身の成長が著しく、食生活の基礎を形成する大切な時期です。

乳児期の食である授乳を通して、子どもは、栄養面だけではなく、親子のふれあいにより精神的な安定を身につけていきます。乳幼児期は、保護者や周囲の大人からの影響を受けるため、保護者自身が望ましい生活リズムや食習慣を身につけて、子どもの成長、発達にあわせた子育てを実践することが大切です。

自我の芽生えにより偏食や小食といった問題も起きやすくなりますが、大人は、子どもの個人差に配慮しながら、子どもが、いろいろな食べ物に親しみ、味覚、嗅覚、視覚等の五感を養うことができる食生活の工夫や、家族や友達と楽しい雰囲気でする等、食べる楽しさを体験できる工夫が必要です。

取組の方向性

- ◎ 望ましい生活リズムを身につける
- ◎ 健康な歯をつくる習慣を身につける
- ◎ 様々な味の体験をして味覚の基礎を養う
- ◎ 家族と食卓を囲み共に食べる楽しみや食事のマナーを身につける

〔家庭での取組〕

- 1日3回の食事と間食で望ましい生活リズムをつくる
- 歯みがきの習慣を身につけさせ、むし歯の予防を心がける
- さまざまな味を体験させることを通して、味覚の基礎を養う
- 家族での楽しい食事を通して、食事前後のあいさつや、手洗い及び箸の使い方等、気持ちよく食事をするためのマナーを伝える。
- 「食」に関する体験を楽しみ、「食」への関心を高める

〔子育て支援センター、こども園などでの取組〕

- 「食」や歯の健康に関する情報を家庭に発信し、望ましい食習慣の定着のための啓発をおこなう。
- 「食」や歯の健康に関する保護者からの相談や支援を行う
- フッ化物洗口や歯みがきの指導を通して歯の健康を守る支援をおこなう
- 栽培、収穫、調理等の体験を通して、「食」への関心を高める

〔地域(生産者・事業者・ボランティア)での取組〕

- 子育て支援センター、こども園等における食育に関する活動に協力する
- こども園等の給食や、食育に関する活動において、かわさきの農産物の活用に協力する
- 栽培、収穫、調理等の体験学習の機会の提供や助言、支援を行う

〔行政での取組〕

- 「子どもノート」を全乳幼児に配布し、乳幼児健診等の場で保護者にむけて、基本的な生活習慣の定着のための保健指導をおこなう。また家庭訪問を通し、家庭環境の調整をはかる。

※望ましい生活リズム、成長に必要な栄養や食事の内容、望ましい間食のとりかた、歯と口腔の手入れ等

- 子育て支援センターやかわさきこども園、富岡幼稚園と連携して、体験型の食育活動、歯の健康に関する指導や支援をおこなう
- 「かわさきまち食育通信」等の発行を通して「食」や歯の健康に関する情報や食育活動の様子を発信する

全乳幼児に配布している「子どもノート」



学童期（6～12歳） 望ましい食習慣の定着

学童期は心身ともに発達が著しく、望ましい食習慣を身につけ、「食」を通して自らの健康管理ができることが望まれる大切な時期です。しかし、偏った食事や塩分、糖分、脂質を多く含む食品の摂取などによる痩身（やせ）や肥満、むし歯の増加などの問題が生じてきます。

このため、子どもが、望ましい食生活や歯の健康に関心を持ち、自らが健康な体をつくろうとする取組を推進していく必要があります。

取組の方向性

- ◎成長に合わせたバランスのよい食生活で健康な体をつくる
- ◎歯の健康を守る習慣を身につける
- ◎食に関する家庭での手伝いや体験学習等を通して「食」への関心を高める
- ◎家族と食卓を囲み共に食べる楽しみや食事のマナーを身につける

〔家庭での取組〕

- 1日3回の食事と早寝早起きで望ましい生活リズムをつくる
- 成長に必要な栄養がバランスよくとれる食事内容を工夫する
- 歯みがきの習慣を身につけさせ、歯と口腔の健康を守る
- 食事づくりや買い物等の「食」に関する体験を楽しみ、「食」への関心、自立を促す
- 家族での楽しい食事を通して、食事前後のあいさつや、手洗い及び箸の使い方等、気持ちよく食事をするためのマナーを伝える

〔小学校などの教育機関での取組〕

- 給食を通して成長に必要なバランス食の指導をおこなう
- 「食」や歯の健康に関する情報を家庭に発信し、望ましい食習慣の定着のための啓発をおこなう
- 「食」や歯の健康に関する保護者からの相談や支援をおこなう
- フッ化物洗口や歯みがきの指導を通して歯の健康を守る支援をおこなう
- 栽培、収穫、調理等の体験を通して、「食」への関心を高める
- かわさきの農産物を給食や食育の授業に取り入れ、食文化や郷土食に触れる機会をつくる

〔地域（生産者・事業者・ボランティア）での取組〕

- 学校、地域における食育に関する活動に協力する
- 学校給食や、食育に関する活動において、かわさきの農産物の活用に協力する
- 栽培、収穫、調理等の体験学習の機会の提供や助言、支援をおこなう

〔行政での取組〕

- 教育委員会や学校、地域と連携して体験型の食育活動、歯の健康に関する指導をおこなう
 - ※「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動と連動した取組
 - バランスのよい食事、望ましいごはん量の計測体験、望ましい間食のとりかた、調理体験、歯みがき指導、フッ化物洗口の実施等
- 「かわさきまち食育通信」等の発行を通して「食」や歯の健康に関する情報や食育活動の様子を発信する

思春期（13～18歳） 自立に向けた食生活の基礎づくり

思春期は、忙しい学校生活から生活リズムも乱れがちで、食生活も不規則になりがちです。また、大人への過渡期でもあり、自分の考えにしたがった行動をとるようになるとともに、朝食の欠食や孤食、過食、誤った認識による偏った食事等による過度の痩身（やせ）や肥満等、将来の健康に影響を及ぼす課題も生じやすくなります。

成長の最終段階であるこの時期に、これまで培ってきた望ましい食生活と生活リズムを維持して、「食」を通じた自己管理、「食」の自立ができる成人を目指した取組を推進していく必要があります。

取組の方向性

- ◎成長に合わせたバランスのよい食生活で健康な体を作る
- ◎むし歯、歯周病の予防をこころがけ、健康な歯を自分で守る
- ◎家族と食卓を囲み共に食べる楽しみや食事のマナーを実践する
- ◎栄養バランスのよい「食」を自ら選択し、実践する力を身につける

〔家庭での取組〕

- 1日3回の食事と睡眠で望ましい生活リズムを習慣づける
- 成長に必要な栄養がバランスよくとれる食事内容を工夫する
- むし歯、歯周病の予防をこころがけ、健康な歯みがきの習慣を守らせる
- 食事づくりや買い物等の「食」に関する体験を通して「食」への関心、自立を促す
- 家族での楽しい食事を通して、食事のマナーや望ましい食事を実践する

〔中学校・高等学校などの教育機関での取組〕

- 給食（中学校）や授業を通して成長に必要なバランス食の指導をおこなう
- 「食」や歯の健康に関する情報を家庭に発信し、望ましい食習慣の定着のための啓発をおこなう
- 「食」や歯の健康に関する保護者からの相談や支援をおこなう
- 歯みがきの指導を通して歯の健康を守る支援をおこなう
- 栽培、収穫、調理等の体験活動を通して、「食」への関心、自立を促す
- かわさきの農産物を給食や食育の授業に取り入れ、食文化や郷土食に触れる機会をつくる

〔地域（生産者・事業者・ボランティア）での取組〕

- 学校、地域における食育に関する活動に協力する
- 学校給食や、食育に関する活動において、かわさきの農産物の活用に協力する
- 栽培、収穫、調理等の体験学習や職場体験等の機会の提供や助言、支援をおこなう

〔行政での取組〕

- 教育委員会や学校、地域と連携して体験型の食育活動、歯の健康に関する指導をおこなう
 - ※「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動と連動した取組
 - バランスのよい食事、望ましいごはん量の計測体験、望ましい間食のとりかた、調理体験、歯みがき指導等
- 「かわさきまち食育通信」等の発行を通して「食」や歯の健康に関する情報や食育活動の様子を発信する

青年期（19～39歳） 健全な食生活の実現

青年期は就職や結婚等、社会的にも家庭的にも生活が大きく変化し、極めて活動的な時期です。身体機能は充実していますが、仕事等で生活が不規則になりがちで、簡単便利な加工食品の利用頻度の増加や三度の食事を確保できない状況、アルコール摂取や喫煙等による体重の変化や生活習慣病につながる健康課題がみられてきます。

この時期の食生活の状況が今後の健康状態に大きく影響を及ぼすことから、生活の変化等に応じた生活リズムや望ましい食について見直し、自ら望ましい生活習慣と食習慣の維持、改善に努めることが必要です。

また、家庭を持ち親となる等、次世代を育成する立場になることから、家庭や地域で望ましい食生活を次世代へ継承する役割を担うことができる取組も必要です。

取組の方向性

- ◎適正な食事量でバランスのよい食生活を実践し、健康管理に努める
- ◎むし歯、歯周病の予防をこころがけ、健康な歯の維持、管理に努める
- ◎行事食や郷土食、食事のマナーに関する知識や意識を高め実践する
- ◎妊娠、出産に伴う変化に応じた望ましい食生活を実践し、次世代の健康づくりに努める

〔家庭での取組〕

- 生活の変化にあわせた適正な食事量で栄養バランスのよい食生活を実践する
- 望ましい生活リズムの維持に努める
- 健康診断や歯科健診を受診し、自分の健康状態を知る
- むし歯、歯周病の予防に努め、健康な歯と口腔を守る
- 家族での楽しい食事を通して、食事のマナーや、行事食、郷土食等の食文化を子どもに伝える
- 親子で食事づくりや、買い物等の「食」に関する体験を楽しむ

〔地域（生産者・事業者・ボランティア）での取組〕

- 地域における食育に関する活動に協力する
- 地域における食育に関する活動において、かわさきの農産物の活用に関与する
- 親子に向けて、栽培、収穫、調理等の体験学習の機会の提供や助言、支援をおこなう
- 地域活動において、望ましい「食」や行事食、郷土食等についての知識を伝える

タブレット端末を活用した保健指導の様子



〔行政での取組〕

- 健診の実施を通して町民の健康状況を把握し、「からだノート」、「食ノート」等の資料、タブレット端末等を活用して、生活習慣病の発症予防及び重症化予防のために必要な保健指導をおこなう
- 成人歯科健診の実施を通して町民の歯の健康状況を把握し、むし歯、歯周病予防の啓発や必要な支援をおこなう
- 母子健康手帳交付、乳幼児健診等の場において「子どもノート」等の資料を活用して、保護者にむけて基本的な生活習慣の定着のための保健指導をおこなう
- 食育推進に関わる団体やボランティアを育成し、活動の支援をおこなう
- 「かわさきまち食育通信」等の発行を通して「食」や歯の健康に関する情報や食育活動の様子を発信する

壮年期（40～64歳） 望ましい食生活による健康の維持・管理

働き盛りである壮年期は、仕事や地域社会での役割等、職場や家庭の中心となって活躍するために、多忙で、自分の健康管理がおろそかになる傾向があります。壮年期の後半では、加齢に伴う肉体的な変化もみられ、生活習慣病を発症しやすくなったり、更年期による体調変化などを迎え、身体的、精神的、社会的に大きな変化を迎える時期です。こうした変化を理解し、望ましい生活習慣と食習慣を守り、自らの健康管理に努める必要があります。

また、この時期は、地域において、望ましい食生活を次世代へ継承する役割も期待されます。

取組の方向性

- ◎適正な食事量でバランスのよい食生活を実践し健康の維持、管理に努める
- ◎むし歯、歯周病の予防をこころがけ、健康な歯の維持、管理に努める
- ◎行事食や郷土食、食事マナー等を家庭や地域に継承する
- ◎「食」を通して家族や地域の人と交流を深める

〔家庭での取組〕

- 生活の変化にあわせた適正な食事量で栄養バランスのよい食生活を実践する
- 望ましい生活リズムの維持に努める
- 健康診断や歯科健診を受診し、自分の健康状態を知る
- むし歯、歯周病の予防に努め、健康な歯と口腔を守る
- 家族での楽しい食事を通して、食事のマナーや、行事食、郷土食等の食文化を次世代に伝える

〔地域(生産者・事業者・ボランティア)での取組〕

- 地域における食育に関する活動に協力する
- 地域における食育に関する活動において、かわさきの農産物の活用を協力する
- 親子や祖父母と孫などに向けて、栽培、収穫、調理等の体験学習の機会の提供や助言、支援をおこなう
- 地域活動において、望ましい「食」や行事食、郷土食等についての知識を伝える

〔行政での取組〕

- 健診を受けていない町民に向けて、訪問活動や案内の郵送等を通して受診のよびかけをおこなう
- 健診の実施を通して町民の健康状況を把握し、「からだノート」、「食ノート」等の資料、タブレット端末等を活用して、生活習慣病の発症予防及び重症化予防のために必要な保健指導をおこなう
- 成人歯科健診の実施を通して町民の歯の健康状況を把握し、むし歯、歯周病予防に必要な啓発や支援をおこなう
- 食育推進に関わる団体やボランティアを育成し、活動の支援をおこなう
- 「かわさきまち食育通信」等の発行を通して「食」や歯の健康に関する情報や食育活動の様子を発信する



加工食品に含まれる砂糖や塩分の量についての展示



何をどれだけ食べたらバランスがよいかを示す食品サンプル

高齢期（おおむね 65 歳以上） 食を通した豊かな生活の実現

高齢期は、加齢に伴う体力の低下や、健康への不安を感じるが多くなる時期ですが、健康状態には、個人差が大きくなっていくことから、生活、身体の変化にあわせた望ましい生活習慣、食生活を維持し、自らの健康管理に努めることで健康を保つことが大切です。

また、この時期は、退職や子どもの自立等により、これまで培ってきた「食」に関する豊富な知識と経験を家庭や地域に継承する役割も期待されます。

一方で、増加している単身世帯の高齢者には、「食」に対する意識の低下や食の偏りによる低栄養、口腔機能の低下等の健康課題も見られます。このため、地域で高齢者の健全な生活を支える体制が必要とされます。

取組の方向性

- ◎望ましい生活習慣や食習慣を維持し、健康管理に努める
- ◎健康な歯を維持し、「食」を楽しむ
- ◎行事食や郷土食、食事マナー等に関する豊富な知識や経験を家庭や地域に継承する
- ◎「食」を通して家族や地域の人と交流を深め、こころ豊かに暮らす

【家庭での取組】

- 生活の変化にあわせた適正な食事量で栄養バランスのよい食生活の維持、継続に努める
- 望ましい生活リズムの維持に努める
- 健康診断や歯科健診を受診し、自分の健康状態を知る
- むし歯、歯周病の予防に努め、健康な歯と口腔の維持、管理に努める
- 家族や友人との楽しい食事を通して、望ましい「食」や行事食、郷土食等についての知識を伝える

【地域(生産者・事業者・ボランティア)での取組】

- 地域における食育に関する活動に協力する
- 地域における食育に関する活動において、かわさきの農産物の活用に協力する
- 「食」を通した世代間交流ができる機会の提供や助言、支援をおこなう
- 地域活動において、望ましい「食」や行事食、郷土食等についての知識を伝える

デジタル塩分計で味噌汁の塩分測定を行うヘルスメイトの活動の様子



【行政での取組】

- 健診を受けていない町民に向けて、訪問活動や案内の郵送等を通して受診のよびかけをおこなう
- 健診の実施を通して町民の健康状況を把握し、「からだノート」、「食ノート」等の資料、タブレット端末等を活用して、生活習慣病の発症予防及び重症化予防のために必要な保健指導をおこなう
- 成人歯科健診の実施を通して町民の歯の健康状況を把握し、むし歯、歯周病予防、口腔機能の向上に関する必要な啓発や支援をおこなう
- 食育推進に関わる団体やボランティアを育成し、活動の支援をおこなう
- 地域活動等を通して、「食」を通した地域のつながりを支援する
- 「かわさきまち食育通信」等の発行を通して「食」や歯の健康に関する情報や食育活動の様子を発信する