

乳幼児期 (概ね0歳から5歳)

こころとからだの健やかな成長を目指し、食習慣の基礎を身に付けましょう

- 食事を規則的にとる習慣を身に付けましょう
- 十分に遊び、空腹を感じて食事をする生活リズムをつくりましょう
- 家族や周りの人と一緒に食事を楽しみましょう ●噛むことや飲み込む力を育てましょう
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを身に付けましょう
- いろいろな食材の味を楽しみ、食べたいものを増やしましょう



学童・思春期 (概ね6歳から19歳)

食を大切にする心をはぐくみ、食に関する幅広い知識、望ましい食習慣を身に付けましょう

- 早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう
- 規則正しく1日3回食事をする習慣を身に付けましょう
- 栄養バランスのよい食事を適量食べる習慣を身に付けましょう
- よく噛むことの大切さを理解し、食事を味わって食べる習慣を身に付けましょう
- 家族や仲間との楽しい食事を通して、食事のマナーを身に付けましょう
- 栽培、収穫などを体験する機会を持ち、食への関心や感謝の気持ちを持ちましょう



青年期 (概ね20歳から39歳)

健全な食生活や生活リズムを自己管理できる力を身に付けましょう

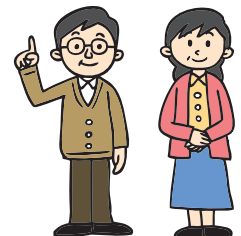
- 生活時間を管理し、朝食をしっかり取るなど生活リズムを見直しましょう
- 栄養バランス、自分にあった食事の量を判断し、自己管理する力を身に付け、適正体重を目指しましょう
- 食事をよく噛んで味わって食べましょう ●家族や仲間とともに食事を楽しみましょう
- 料理する楽しさや家庭の味を伝えましょう
- 地域や旬の食材を生かした食事を楽しみましょう



壮年期 (概ね40歳から64歳)

食を楽しみ、自ら健全な食生活を実践し、次世代に伝えましょう

- 1日3回、栄養バランスに配慮した食事を楽しみましょう
- 自分の健康と生活習慣や食生活の関係を理解し、適正体重を維持するなど、肥満や生活習慣病予防の取組を実践しましょう
- 口腔の健康に関心を持ち、食事をよく噛んで味わって食べましょう
- 家族や仲間とともに食事することを大切にしましょう
- 地域や旬の食材を生かした食事を楽しむとともに、子どもや地域の人に伝えましょう
- 環境に関心を持ち、食べ残しや食品の廃棄を減らしましょう



高齢期 (概ね65歳以上)

いつまでも元気に暮らすために、食生活を見直し、食を通した心豊かな生活を送りましょう

- 1日3回、栄養バランスに配慮した食事を楽しみ、栄養の過剰摂取や低栄養を予防しましょう
- 自らの健康状態にあった食生活に心がけましょう
- 口腔機能の維持向上に努め、食事をよく噛んで味わって食べましょう
- 家族や仲間とともに食事を楽しみましょう
- 地域や旬の食材を生かした食事を楽しむとともに、子どもや地域の人に伝えましょう
- 家庭の味、郷土料理や伝統食を食生活に取り入れるとともに、子どもや地域の人に伝えましょう

