

夏への備え

食

子どもも大人も

食育で健康な「心と体づくり」

健康課 ☎042-438-4037

6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

「食育って好き嫌いせずに食べること?」と思っている人、いませんか?

子どもの教育としての「食育」が注目されていますが、実はあらゆる世代に必要といわれています。特に大人は自由に食べるものを選ぶため、食育の知識が十分でないと、気が付かないうちに健康に悪い食習慣に陥ってしまうことがあります。健康に悪い食習慣は、体調を崩しやすく、病気になりやすい体の原因となります。

体力を消耗しやすい夏に向かって、少し食生活を見直してみませんか?

「食育」って
どんないいことがあるの?
(農林水産省)

食育について
詳しくはこちら

- 注意すべき7つの「こ食」
- 孤食

一人で食べる家族不在の食

粉食

パンやパスタなど粉製品を好んで食べる

個食

家族それぞれが自分の好きなものを食べる

濃食

味の濃いものを好んで食べる

固食

自分の好きな、固定のメニューしか食べない

子食

子どもだけで食べる

小食

食欲がなく、食べる量が少ない
- 当てはまる「こ食」が多いほど、栄養バランスの偏った食事になりやすいといわれています。

ライフステージごとのポイント

「食べる力」＝「生きる力」

健康で豊かな心と体を育み、健康長寿で生きるためには、ライフステージごとに食のポイントがあります

味覚をはじめ感覚機能、咀嚼機能等の発達のために

乳幼児期
(0～5歳)

乳児期は、歯が生え始め食への興味と食べる力を育む時期

- 離乳食は赤ちゃんのペースにあわせて量や種類を増やす
- スプーンなどは握りやすいものを選ぶ

幼児期は、噛む力や食の重要性を体験から学ぶ時期

- 周りの人と会話しながら、一緒に食べる楽しさと食べ物のおいしさを知る
- 3回の食事に加えて、1日1～2回おやつで鉄分やカルシウム補給
- 食事を活用し、生活リズムを身に付ける

からだと心の発達のために

学童期
(6～12歳)

骨格の形成が著しく、運動能力も高まる大切な時期

朝ごはんには睡眠中に低下した体温を上昇させ、1日の始まりに、脳や身体機能のスイッチを入れる効果があります!

- 栄養バランスと食事が重要なので、3食しっかりとる
- おやつや甘い飲み物のとり過ぎに注意
- 味覚が完成するときなので、味付けは薄味に
- カルシウムとビタミン類は積極的にとる

心身ともに大きな変化対応のために

思春期
(12～17歳)

成長がラストスパートに入り、一生のうちで最も多く栄養素が必要な時期

- 糖質や脂質のとり過ぎに注意
- 骨量が最大になるため、カルシウムを積極的にとる
- 多くの品目でバランスの良い食事

ママの健康と赤ちゃん成長のために

妊娠・授乳期

妊娠期の望ましい体重増加量を守りながら、妊娠前より多くの栄養素が必要な時期

- 手軽に、無理なく続けられる内容で!
- 貧血対策
- カルシウム摂取
- 葉酸摂取

詳しくは「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」を

国立健康・栄養研究所

生活習慣病予防のため

青年・成人期
(18～64歳)

身体的発達が安定し筋力などがピークになり、将来の基礎体力や生活の質(QOL)に関わる重要な時期

- 腹八分目
- 食事「量」の見直し
- お酒・塩分・脂質のとりすぎに注意
- 野菜摂取量は1日350g以上
- 骨粗しょう症予防にカルシウム、ビタミンD・Kの摂取

フレイル予防のために

高齢期
(65歳以上)

身体面でも徐々に機能低下が著しくなる時期

「低栄養」は寿命・健康寿命を短縮します。多様な食品を摂取し、筋肉量を減らさないようにすることが大切。調理や食事は脳や五感を使い、認知症予防にもなります。

- 3食規則正しくとる
- よく噛んで食べる
- 食事は「量」より「質」を重視し、いろいろな食品を食べる