

# 生涯を通じた「食育」のすすめ

## 老いも若きも健康づくり

私たちは、自然界の命ある動植物を食べて成長し、健康を維持・増進しています。

食育は、子どものころがもっとも効果が大きいのですが、人生の各年代の状況に合わせた、適切な食生活の改善・コントロールで生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸を目指したいものです。

妊娠から高齢期までの食生活の基礎知識を理解し、自分自身の健康も家族の健康も維持・増進させ、生涯にわたって生きがいにつながる食生活を実践してみませんか。

### \*年代別食育のポイント\*

妊娠期の栄養：妊娠した時から育児がはじまり、生まれた時は10か月。

離乳期の栄養：自立の第一歩で、いろいろな味覚や食品に出会うチャンスです。

幼児期の栄養：子どもの味覚と心を育み、親子のコミュニケーションにも食事は大切です。

学童期・思春期の栄養：硬いものもよく噛んで脳を活性化させ、心と体を健やかに育みましょう。生活習慣病の予防は子どものころから！

青年期・成人期の栄養：多種類の食品をバランスよくとり、スポーツなどで体重管理もこころがけ、メタボリックシンドロームの予防に配慮しましょう。

高齢期(介護食)の栄養：長寿の決め手は食事を過不足なくとることです。適度な運動で3度の食事を、いつまでもおいしく楽しく食べて、生きがいを高めましょう。

食べることは生きること！ 健康的な食事はもちろん！ 楽しんで食事をするためにも、誰にでもできる調理の基本から、生活習慣病に配慮した食生活、スポーツ・災害時の対策まで、わかりやすく解説しています。

生涯を通じて、簡単で、おいしく楽しく健康的な食生活をすすめるためにお役に立てていただければ幸いです。

平成19年4月

日本食生活指導センター  
管理栄養士 野々村 瑞穂