

## ワーキング部会配布資料(シニア)

### 各ライフステージの特性・背景

青年期 (19~39歳)	<p>青年期は、身体発達がほぼ完了し、多くの生活習慣が定着してきます。家庭的には結婚、出産、子育て等、社会的にも就職などを期に生活が大きく変化する時期です。</p> <p>仕事等で生活が不規則になりがちで、朝食を食べない人の割合も高くなりますが、この時期の食生活が、壮年期以降の健康に大きな影響を及ぼすことから、食事の栄養バランスや生活リズムを再点検し、自らの健康状態の把握に努めることが大切です。</p> <p>また、この世代では、単身世帯割合が増加し、食の外部化率が高くなっていることから、自ら食に関する正しい情報を選択する知識を持つとともに、食品関係事業者等がわかりやすい情報を発信することが望まれます。</p> <p>さらに、社会的に自立する青年期以降は、思春期までの知識や情報の受け手から、これまで得てきた食に関する知識や情報を積極的に発信していく役割も期待されます。</p>
壮年期 (40~64歳)	<p>壮年期は、職場や家庭の中心となって活躍する時期ですが、仕事や子育てなどでストレスを受けやすい一方、多忙なこともあり自分の健康管理が疎かになる傾向があります。身体機能はゆるやかに低下し始め、壮年期の後半では加齢に伴う肉体的な変化も見られ、生活習慣病などの疾病に罹りやすくなったり、更年期による体調の変化などを迎える時期です。</p> <p>こうした変化を理解するとともに、規則正しい食習慣や生活習慣を守り、自らの健康管理に努める必要があります。</p> <p>さらに、この時期は地域での活動や次世代への食文化を継承する役割も期待されます。</p>
高齢期 (65歳~)	<p>高齢期は、退職や子どもの自立などの節目を迎え、豊かな人生経験とこれまで培ってきた知識などを地域社会で活かすなどの取組が可能となります。身体機能が低下し、健康問題もでてきますが、個人差も大きくなります。</p> <p>このため、加齢による身体の変化に合わせた望ましい食生活を維持し、自ら健康管理に努める必要があります。さらに、これまで培ってきた食に関する豊富な知識と経験を家族や地域へ継承する指導的な役割も期待されます。</p> <p>また、近年増加している高齢者の単身世帯では、調理が困難なための低栄養等が懸念されており、地域が高齢者の健全な食生活を支える体制が必要となっています。</p>

#### 取組の方向性

健全な食生活の実現

食生活の維持と健康管理

食を通じた豊かな生活の実現

県が行う取組

県民運動  
(家庭・地域等)

基本目標・サブテーマの解決

## 青年期・壮年期・高齢期の食育推進の方向性(案)

は特にサブテーマに関わるもの。

基本目標 取組の方向性	県民一人ひとりが食を生きる上での基本としてとらえ、健全な食生活と心身の健康増進を目指します。 ～ バランスのとれた食生活で適正体重の維持に努めましょう～	多彩で豊富なみやぎの食材の理解と食文化の継承を通して豊かな人間形成を目指します。 ～ 食卓に地域食材を取り入れましょう～
青年期(19～39歳) 「健全な食生活の実現」	自らの健康状態を把握し、望ましい食生活を実践する ・食に関する正しい情報を選択する力を身につける	食品の安全性に関する知識を持つ 地域の食文化や郷土料理などの知識を高める ・家庭において子どもたちへの食育に取り組む
壮年期(40～64歳) 「食生活の維持と健康管理」	適切な栄養バランスと食事量で健康管理に努める	食品の安全性に関する知識を高め、家庭や地域で伝える 地域の食文化や郷土料理などを次世代に継承する ・世界の食料事情を理解し、無駄のない食生活を実践する
高齢期(65歳～) 「食を通じた豊かな生活の実現」	健康状態に合わせ、望ましい食生活を維持する	食文化や郷土料理に関する豊富な知識と経験を次世代に伝える ・食を通じた交流により、日々の生活を楽しむ



### 成果確認のための目標指標

< 適正体重の維持 >  
肥満者の割合: 30歳以上男性, 40歳以上女性  
メタボリックシンドロームの認知度

< その他 >  
・食生活に関する県民意識(食事量, 栄養成分表示等)  
・1日当たりの野菜摂取の目安量の認知割合  
・健康づくりサポートおもてなしの店参加店数

< 地域食材 >  
主要な都市農山漁村交流拠点施設の利用人口  
農産物直売所推定売上額

< その他 >  
・教育ファームに取り組む市町村数  
・食育ボランティア数, 食育コーディネーター活動参加者数

## 青年期・壮年期・高齢期における取組(案)

	取組の主体	基本目標1 バランスのとれた食生活で適正体重の維持に努めましょう	基本目標2 食卓に地域食材を取り入れましょう
青年期	県	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病予防等,健康づくりに関する普及啓発</li> <li>食事バランスガイドの普及啓発</li> <li>親子料理教室等の開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食の安全安心に関する情報の提供</li> <li>体験学習会等の開催</li> <li>食環境の整備(おもてなしの店等)</li> <li>食育推進ボランティア等の育成・活動支援</li> </ul>
	家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>食生活を再点検し,望ましい食生活(適正な食事量・栄養バランス,食品表示等)を実践する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族と一緒に食卓を囲み,食について子どもと学ぶ機会をつくる</li> </ul>
	地域		<ul style="list-style-type: none"> <li>食に関する情報提供を行う(ボランティア等)</li> <li>地域の食材や行事食・郷土料理の知識を普及する(＼)</li> <li>飲食店等において,栄養成分表示や産地表示等の情報を積極的に提供する(生産者等)</li> </ul>
壮年期	県	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病予防等,健康づくりに関する普及啓発</li> <li>食事バランスガイドの普及啓発</li> <li>親子料理教室等の開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食の安全安心に関する情報の提供</li> <li>体験学習会等の開催</li> <li>食環境の整備(おもてなしの店等)</li> <li>食育推進ボランティア等の育成・活動支援</li> </ul>
	家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩分や脂肪の摂りすぎ等を改善し生活習慣病予防に努める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭料理や郷土料理等を取り入れた食生活に配慮する</li> </ul>
	地域		<ul style="list-style-type: none"> <li>食に関する情報提供を行う(ボランティア等)</li> <li>地域の食材や行事食・郷土料理の知識を普及する(＼)</li> <li>飲食店等において,栄養成分表示や産地表示等の情報を積極的に提供する(生産者等)</li> </ul>
高齢期	県	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病予防等,健康づくりに関する普及啓発</li> <li>食事バランスガイドの普及啓発</li> <li>親子料理教室等の開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食の安全安心に関する情報の提供</li> <li>体験学習会等の開催</li> <li>食環境の整備(おもてなしの店等)</li> <li>食育推進ボランティア等の育成・活動支援</li> </ul>
	家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養の過剰摂取や低栄養を予防する</li> <li>健康診断や歯科検診を定期的に受診し,健康を維持する</li> </ul>	
	地域		<ul style="list-style-type: none"> <li>食に関する情報提供を行う(ボランティア等)</li> <li>地域の食材や行事食・郷土料理の知識を普及する(＼)</li> <li>飲食店等において,栄養成分表示や産地表示等の情報を積極的に提供する(生産者等)</li> </ul>