

9 ライフステージに応じた食育の取組

生涯にわたり健康で生き生きとした生活を送るための基本となる食を営む力は、子どもの頃からライフステージに応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことにより育まれます。

このため、各ライフステージに応じて身体的、精神的、社会的特徴を踏まえた食育への取組を進めていくことが必要となります。本計画ではライフステージを次の4つに区分し、それぞれの特徴に応じた取組の方向性と取組内容を示し、食育を推進します。特に、次世代へ伝えつなげる食育の推進を図るため、子どもや若い世代を中心とした取組を進めていきます。

■ライフステージに応じた食育の取組を推進

ライフステージ	年齢の目安	食育のテーマ
子ども	概ね 18 歳以下	望ましい食習慣の形成と定着
若い世代	概ね 19 歳～ 39 歳	健全で豊かな食生活の実現
働き盛り世代	概ね 40 歳～ 64 歳	健全で豊かな食生活の実践と次世代への継承
高齢期	概ね 65 歳以上	食を通じた豊かな生活の実現と食文化の伝承



生涯を通して健康で心身ともに豊かな生活を送るためには、子どもの頃から望ましい食習慣を身に付け、実践することが重要です。

乳幼児期から学童期にかけては、心身の成長が人間の一生のうちで最も著しく、幼児期には食生活の基本となる味覚が形成されますが、この時期の食経験は食べ物への嗜好に影響を与えるため、いろいろな食品に親しみ、味覚、嗅覚、視覚など食に関する五感を磨くとともに、楽しい雰囲気ですら食事をする中で、食べる楽しさを体験することが必要です。

家庭では、家族そろって食事をする機会の減少などから、食に対する関心や食べ物に感謝する心の薄れ、「孤食^(注30)」や朝食の欠食、食事マナーの乱れなどの問題が指摘されるとともに、偏った食事による肥満やむし歯、小児生活習慣病の増加等が懸念されています。一方で、新しい生活様式においては家族と過ごす時間が増え、家で調理する機会の増加や、男性の家庭への参画が進むなど、家庭での食育が充実することが期待されています。

学校給食においては、学校における新型コロナウイルス感染症対策「学校の新しい生活様式」により、距離を保ち、会話を控えるなど、コミュニケーションの場としての共食の良さは薄れてきていますが、一方で、子ども達がしっかりと食と向き合うきっかけにもなっています。

子ども達自身が、健全な食生活に関する知識、技術を身に付けるとともに、家庭での食事や給食、農林漁業体験などの取組を通して、食材や食文化、生産、流通への関心を高めることが大切です。そのためには、家庭と学校、幼稚園、保育所、認定こども園、地域等の関係者が連携、協働して取り組んでいくことが必要です。また、デジタル化の推進、暮らし方の変化に応じた食育を推進していく必要があります。

取組の方向性

- 歯と口腔の成長発達に応じた食べ方により、食べる・飲み込むなどの口腔機能の基礎を育む（乳幼児期）
- 食生活リズムや生活習慣の基礎を身に付ける（幼児期）
- 食前食後の挨拶や箸の使い方、姿勢など食事のマナーを身に付ける（幼児期・学童期）
- 食前食後の手洗いなど新しい生活様式を身に付ける（幼児期・学童期）
- 五感を使って様々な味や食品に親しみ、食べる楽しさを理解する（幼児期・学童期）
- 家庭や学校での食に関わる活動を通して、食の重要性を理解し、望ましい食習慣を形成する（学童期）
- 日常の食事の準備や調理できる力を身に付ける（学童期・思春期）
- 食文化や伝統に関心、知識及び愛着を持ち、食べ物を大切にする気持ちを育む（学童期・思春期）
- 自らの健康に関心を持ち、栄養バランスに関する判断力や選択力を養う（思春期）

【家庭に期待される取組（保護者などに期待される取組）】

- 1日3回の食事（間食）で規則正しい食生活リズムをつくる
- 家族で食事の準備や調理を楽しむ
- 栄養バランスのとれた食事やうす味を心がけ、子どもが様々な食べ物を味わえるよう配慮する
- 家族での楽しい食事を通して食事マナーや食べ物に感謝する心を伝える
- 正しい手洗いの方法や新しい生活様式を身につける
- 健康な歯と口腔を育てるため、歯みがき習慣を身につける
- 食事づくりや買い物等の手伝いをさせる
- 食事づくりの基本を教える
- 成長に必要な栄養が摂取できるバランスのとれた食事内容を工夫する
- 栽培、収穫等の食の体験を通して農林水産物やそれらを生み出す産業への理解を深めるとともに、地域の食材や行事食、郷土料理を取り入れた食生活に配慮する

【学校、幼稚園、保育所、認定こども園等に期待される取組】

〈幼稚園、保育所、認定こども園等〉

- 保育計画等の中に食育に関する計画を位置付けるとともに、和やかな雰囲気の中で食べる喜びや楽しさを味わい、進んで食べようとする気持ちが育つよう、その改善・充実に努める
- 児童の発育段階や健康状態に応じた離乳食・幼児食や食物アレルギー等へ配慮した給食を提供する
- 健康な歯と口腔を育てるため、発達段階に応じて歯みがきなどの習慣づけを行う
- 食物アレルギー等、食に関する健康問題を有する子どもへの対応や保護者への指導を行う
- 食に関する情報を家庭へ発信し、保護者の相談や助言を行う
- 給食に地域食材や郷土料理、行事食を取り入れる
- 栽培、収穫等の体験を楽しみ、食への関心を高める

〈小・中学校〉

- 「食に関する指導に係る全体計画」を作成・実施し、指導効果を踏まえて改善を加えながら、学校全体で食育を推進する
- 学校給食と各教科との関連を図った食に関する指導を展開する
- 肥満や過度のそう身が健康に及ぼす影響等について、必要な知識と実践力を育てる
- 給食等において「学校の新しい生活様式」に基づく衛生管理を実践する
- 健康な歯と口腔を育てるため、歯みがき指導やむし歯予防対策を行う
- 食物アレルギー等、食に関する健康問題を有する子どもへの対応や指導を行う
- 食に関する情報を家庭へ発信し、保護者からの相談に対して助言を行う

- 給食に地域食材や郷土料理、行事食を取り入れる
- 生産活動等の機会を作り地域の生産者との交流を図る

〈高等学校〉

- 各教科の特質を生かして、食に関する指導を行う
- 肥満や過度のそ身が健康に及ぼす影響などについて、必要な知識と実践力を育てる
- 食に関する情報を家庭へ発信し、保護者の相談や助言を行う
- 食料の生産・流通と食生活との関係や環境に配慮した食生活についての関心を高める

【地域に期待される取組】

〈食育推進に関わるボランティア等〉

- 学校、幼稚園や保育所、認定こども園等が行う食育活動へ協力する

〈生産者・食品関連事業者等〉

- 給食での地域食材活用に協力する
- 生産や販売体験の場や機会を提供する
- 飲食店や量販店等において、栄養成分表示や産地表示等の積極的な情報提供を行うとともに、栄養バランスや減塩等の健康に配慮した食品や料理を提供する



大学進学や就職で家庭を離れ、一人暮らしが始まることも多く、食生活の自己管理が求められます。また、結婚、出産、子育て等、社会的にも就職などを機に生活が大きく変化する時期です。

若い世代の食生活は、メタボリックシンドロームや生活習慣病の発症など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。

しかしながら、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。また、新しい生活様式において、テイクアウトや出前が推奨され、中食の機会が増加しています。このような中、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、食品関連事業者等が食品や料理の栄養成分などの情報をわかりやすく発信することが望まれます。

さらに、子育ての期間と重なることも多いため、子どもの基本的な生活習慣の基礎づくりや確立が親の生活習慣に大きく影響されることを理解し、家庭はもちろん学校、幼稚園、保育所、認定こども園、生産者、食品関連事業者、行政機関など社会全体で、次世代への食育に取り組むことが必要です。また、デジタル化の推進、暮らし方や働き方の変化に応じた食育を推進していく必要があります。

取組の方向性

- 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付ける
- 家庭において子どもたちへの食育に取り組む
- 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

【家庭に期待される取組】

- 家族で一緒に食卓を囲み、食について子どもと学ぶ機会を作る
- 栽培、収穫等の食の体験を通して農林水産物やそれらを生み出す産業への理解や愛着を深めるとともに、地域の食材や行事食、郷土料理を取り入れた食生活に配慮する
- 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、減塩等）を実践する
- 健康診断や歯科健診を定期的に受診し、健康を維持する
- 食品ロスの削減や非常時の備えを考慮し、食品を計画的に購入する

【大学や職場等に期待される取組】

〈専門学校・大学〉

- 学校・大学の食堂で栄養バランスに配慮するとともに、地域の食材や行事食、郷土料理を取り入れた食事を提供する
- 健康や栄養・食生活に関する情報を提供する

〈職場〉

- 事業所等の食堂で栄養バランスに配慮するとともに、地域の食材や行事食、郷土料理を取り入れた食事を提供する。また、健康や栄養・食生活に関する情報を提供する
- 職場の健診等で栄養・食生活や健康に関する情報提供や保健指導を実施する

【地域に期待される取組】

〈食育推進に関わるボランティア等〉

- 食に関する情報提供を行う
- 地域の食材や行事食・郷土料理についての知識を普及する

〈生産者・食品関連事業者等〉

- 飲食店や量販店等において、栄養成分表示や産地表示等の積極的な情報提供を行うとともに、栄養バランスや減塩等の健康に配慮した食品や料理を提供する



働き盛り世代は、職場や家庭、地域において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。

仕事においては、テレワークやデジタル化の推進など、これまでと異なった働き方が求められています。

肥満、メタボリックシンドロームから高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症に注意が必要な年代であり、健診・保健指導の積極的な受診や生活習慣の改善により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ことが健康寿命の延伸につながります。

さらに、この世代は思春期の子育ての期間と重なることも多いですが、子どもの生活習慣が不規則になりがちで、家庭が食に関する教育機能を担うことが難しくなります。また、子どもの進学、就職など自立に向けて食生活においても自己管理能力を身につけさせることが必要になります。そのため、食に関する知識や食事づくりの基本など子どもに伝えつなげていくことの重要性を理解し、家庭はもちろん学校、保育所、幼稚園、認定こども園、生産者、食品関連事業者、行政機関など社会全体で、次世代への食育に取り組むことが必要です。また、デジタル化の推進、暮らし方や働き方の変化に応じた食育を推進していく必要があります。

取組の方向性

- 適切な栄養バランスと食事量で適正体重を維持し、健康管理に努める
- 世界の食料事情を理解し、無駄のない食生活を実践する
- 食品の安全性や非常時の食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の知識を高め、次世代に継承する

【家庭に期待される取組】

- 食塩の摂りすぎや栄養バランスを改善し、生活習慣病予防に努める
- 健康診断や歯科健診を定期的に受診し、健康を維持する
- 栽培、収穫等の食の体験を通して農林水産物やそれらを生み出す産業への理解を深めるとともに、地域の食材や行事食、郷土料理を取り入れた食生活に配慮する

【職場に期待される取組】

- 職場等の食堂で栄養バランスに配慮するとともに、地域の食材や行事食、郷土料理を取り入れた食事を提供する。また、健康や栄養・食生活に関する情報を提供する
- 職場の健診等で栄養・食生活や健康に関する情報提供や保健指導を実施する

【地域に期待される取組】

〈食育推進に関わるボランティア等〉

- 食に関する情報提供を行う
- 地域の食材や行事食・郷土料理についての知識を普及し、地域の食への愛着を醸成する

〈生産者・食品関連事業者等〉

- 飲食店や量販店等において、栄養成分表示や産地表示等の積極的な情報提供を行うとともに、栄養バランスや減塩等の健康に配慮した食品や料理を提供する



高齢期は、加齢により身体機能が低下し健康問題が生じやすくなりますが、健康状態は個人差が大きくなっていくことから、自らの身体の変化に合わせた望ましい食生活を維持し、健康管理に努めることで、QOL の向上や健康寿命を延伸することが重要です。

また、退職や子どもの自立などにより、これまで培ってきた知識などを地域社会で生かすことに取り組みやすくなることから、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。

一方、新しい生活様式における外出機会の減少などから、高齢者の単身世帯では特に、孤食や調理が困難なこと等による低栄養等が懸念されており、地域で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。

取組の方向性

- 自身の健康状態に合わせ、QOL を維持するため、望ましい食生活を維持する
- 「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」を活用し、フレイルを予防する
- 食を通じた交流により日々の生活を楽しむ
- 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

【家庭に期待される取組】

- 栄養バランスや減塩等に配慮し、適度な運動等を組み合わせてフレイルを予防する
- 健康診断や歯科健診を定期的に受診し、健康を維持する
- 家族で地域の食材や行事食・郷土料理を楽しみ、高齢者の食に関する豊富な知識・技術を学ぶ

【地域に期待される取組】

〈食育推進に関わるボランティア等〉

- 食に関する情報提供を行う
- 高齢者の持つ地域の食材や行事食・郷土料理についての知識を普及する機会を設けるなど高齢者の活躍の場を設定し、地域とのつながりづくりを行う

〈生産者・食品関連事業者等〉

- 飲食店や量販店等において、栄養成分表示や産地表示等の積極的な情報提供を行うとともに、栄養バランスや減塩等の健康に配慮した食品や料理を提供する

各ライフステージに対する県の主な取組

取組の名称	取組の概要	対象ステージ			
		子ども	若い世代	働き盛り	高齢期
①生活習慣病予防等、健康づくりに関する普及啓発	「みやぎ 21 健康プラン」を推進し、健康づくりを支援する環境の整備を図るとともに、健康づくりを県民運動として展開することにより、生活習慣の改善など健康づくりに対する県民の意識の醸成を図ります。	○	○	○	○
②歯科保健対策	「宮城県歯と口腔の健康づくり基本計画 ^(注31) 」に基づく取組を進め、県民一人ひとりがその健康状態やライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりができるよう支援します。 【乳幼児期、学童期・思春期】歯や口腔の機能の発達状態に応じた支援を推進するとともに、むし歯予防に効果があるフッ化物洗口の普及啓発を図ります。 【青年期・壮年期】地域保健と職域保健との連携による支援体制づくりを進めるとともに、生活習慣病対策も視野に入れた歯周疾患対策を推進します。 【高齢期】かむ力や飲み込む力などの口腔機能の維持に対する支援を推進します。	○	○	○	○
③健全な食生活の実践に関する普及啓発	食に関する関心を高めるとともに、栄養素、食品及び料理の知識や調理方法についてわかりやすく普及するため、イベントやホームページ及び各種媒体等を活用して、生活習慣病予防や健康増進のための食事の普及を図ります。	○	○	○	○
④基本的な生活習慣確立の推進	子どもの健やかな育ちを促すため「しっかり寝ル・きちんと食ベル・よく遊ブで健やかに伸びル（ルルブル）」という基本的な生活習慣の定着を広く呼びかけ、子どもの生活リズムの向上を図ります。	○	○		
⑤「学ぶ土台づくり」の普及啓発	「みやぎの学ぶ土台づくり ^(注32) 」に基づき、幼児期の基本的な生活習慣の確立の重要性や親子が一緒に取り組む必要性について、幅広く普及啓発を図ります。	○	○	○	○
⑥家庭教育支援体制の充実	子育て・親育ち講座を開催し、基本的な生活習慣や食に関して学ぶ機会を提供するとともに、親（保護者）に対して、家庭教育に関する情報の提供や、アドバイスを行う子育てサポーター ^(注33) を養成します。	○	○	○	○
⑦食生活改善講習会等の開催	肥満予防や減塩をテーマにした生活習慣病の発症予防や低栄養予防等のための食生活改善講習会等を開催します。	○	○	○	○
⑧給食施設における食育推進体制の整備	学校、保育所、事業所等給食施設において、食育や食に関する指導體制の整備を進め、栄養士による栄養指導や情報提供を充実し、対象に応じた食育の推進を図ります。 学校においては、栄養教諭を中核とした取組や、各施設の栄養士による給食指導、家庭への情報提供の充実を図ります。	○	○	○	○

取組の名称	取組の概要	対象ステージ			
		子ども	若い世代	働き盛り	高齢期
⑨食に関する体験等の支援	市町村や民間団体等が実施する都市農村交流活動への支援や、小学校の総合的な学習の時間における田んぼの生き物調査などの実施、体験講師のマッチング等の体験活動の支援や啓発活動を通じ、県産農林水産物や地域産業への理解促進を図ります。	○	○	○	○
⑩学校給食等への地域食材利用拡大	県内各地で生産・加工される農林水産物について、食材情報の発信や郷土料理の紹介などの啓発活動や、安定供給のための支援を通じ、学校給食等における県産農林水産物の利用率を高めます。	○			
⑪地域食材への理解促進及び販路拡大	生産者と消費者の交流を図る場の提供を行うとともに、飲食店や量販店等で提供される機会を増やし、県内で生産される農林水産物・加工食品への一層の理解の向上や愛着の醸成、その消費・活用の促進を図ります。	○	○	○	○
⑫食品ロス削減の取組	食品ロスを削減するため、各種イベントでの料理の食べきりの呼びかけなど県民への啓発活動を実施します。	○	○	○	○
⑬食の安全安心に関する情報の提供	食の安全安心に関する情報を収集し、その情報を速やかに提供します。	○	○	○	○
⑭食の備えの啓発	災害時における備蓄のローリングストックや非常用持ち出し品の整備、非常時の調理技術等について普及啓発を図ります。給食施設においても、非常時にも継続した食事提供が行えるよう、体制強化に努めます。	○	○	○	○
⑮幼稚園・保育所・認定こども園等の教職員の研修	幼稚園や保育所、認定こども園等において適切な食育を行うとともに、人材を育成するため給食関係者や従事者の研修会を実施します。	○			
⑯教職員、学校給食関係者の研修	栄養教諭・学校栄養職員の専門職としての知識や技術に関する研修を行い、その資質の向上を図ります。	○			
⑰食育の推進に関わる人材の育成・活動支援	地域で食育を推進するみやぎ食育コーディネーター等の人材を育成し、その活動を支援します。	○	○	○	○
⑱食環境の整備	職場等の食堂、飲食店や量販店及び加工食品等の食品関連事業者等において、栄養バランスや減塩等の健康に配慮した食事や食品の提供を進め、利用者が栄養成分表示等を参考にしながら「食」を選択できる取組を支援するため必要な情報提供等を行い、食環境整備を推進します。	○	○	○	○