

## 11 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、乳幼児期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。本計画では次の6つのライフステージに区分し、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。

### 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 区 分	食 育 テ ー マ
ジュニア期	乳 幼 児 期	概ね 0～5歳	食習慣の基礎づくり
	学 童 期	概ね 6～12歳	望ましい食習慣の定着
	思 春 期	概ね 13～18歳	自立に向けた食生活の基礎づくり
シニア期	青 年 期	概ね 19～39歳	健全な食生活の実現
	壮 年 期	概ね 40～64歳	食生活の維持と健康管理
	高 齢 期	概ね 65歳～	食を通じた豊かな生活の実現