

第4章

第2次食育推進計画

1. 基本理念

「食育」は身体の健康や心の豊かさを育てるために重要なことであり、第1次計画の基本理念を引き継ぎ、未来を担う子どもたちが、健全な心と身体を培うとともに、すべての町民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと笑顔で暮らすことができるよう、「ちいさくで育む豊かな食 ずっと健康 笑顔のまち」を目指して食育を進めます。

2. 基本方針

1) ちづ町のみどりあふれる豊かな自然を活かした食育

町の総面積の約93%が山林であり、みどり豊かな自然に囲まれた本町は、水と空気がきれいであり、その土地で採れる米・野菜は全国的にも高く評価されています。

私たちの食生活は、地域の気候・風土、伝統を背景に育まれてきた文化でもあり、伝統料理や郷土料理を途切れることなく、次世代に伝えていくことが必要です。

さらに、食に関する正しい知識を習得し、実践することで、「知識」を「知恵」や「技術」として的確に活用する力を身につけることができます。



2) 地域でつなげ、広げる食育～健康・笑顔の環（わ）～

私たちは1日3回、毎日食事をして生活しています。「食べること」は「生きること」につながり、その食事は生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。家族や友人と一緒に囲む食卓は、人と人をつなぐ大事なコミュニケーションの場であり、食を通じたコミュニケーションにより心の豊かさを育むことができます。

また、生産から食卓までの「食べ物の循環」、子どもから高齢者、そして次世代へといった「生涯にわたる食の営みの循環」は地域でつなげ、広げていくものです。



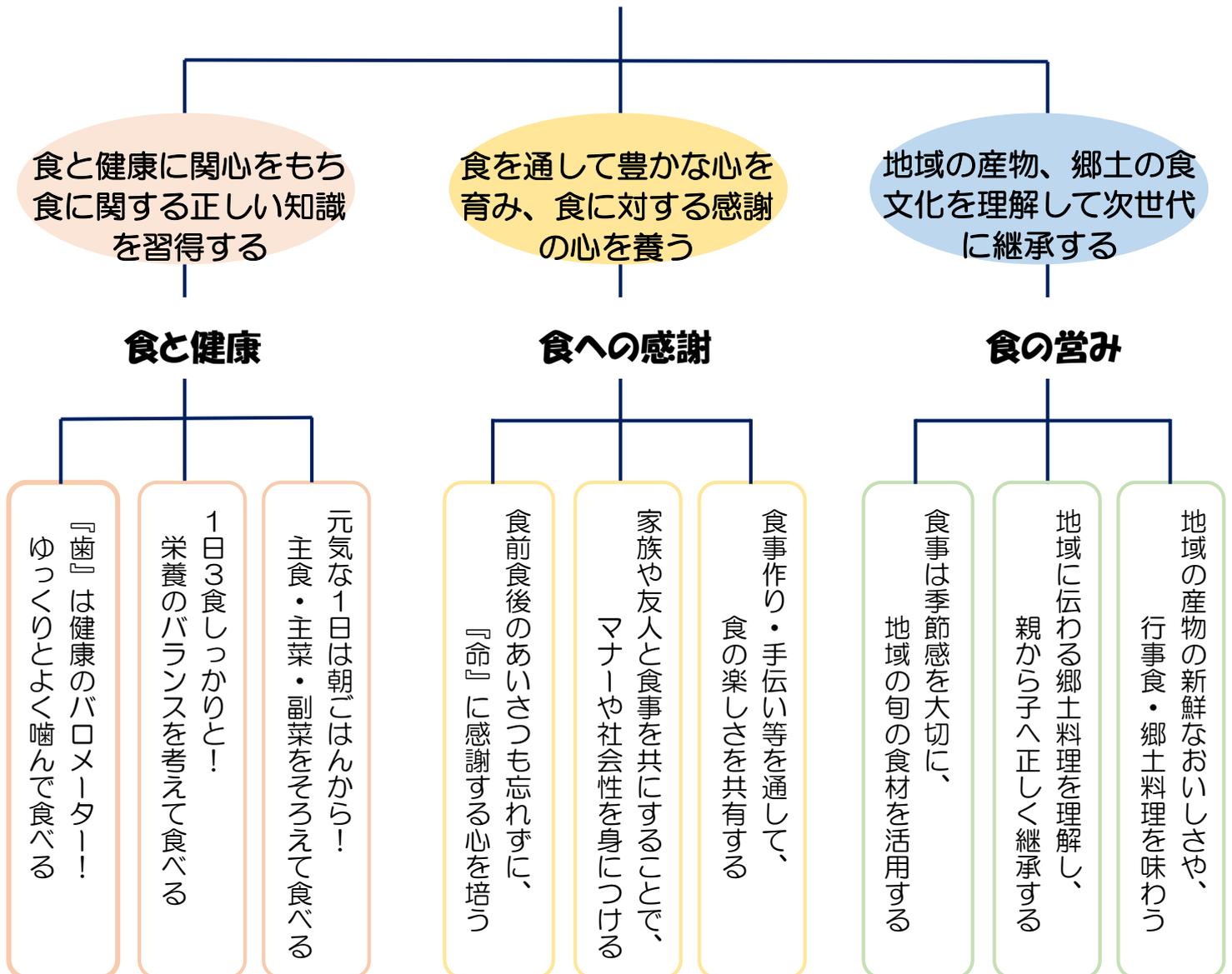
3. 重点施策

生涯をとおして健全な食生活を実践し、豊かな人間性を育むためには、子どもの頃からの食育が重要です。子どもの基本的な生活習慣は、家庭、保育所や幼稚園、学校で身につけることになるため、各々重要な役割を担っています。

しかし、ライフスタイルの多様化により子どもへの食育の実施が難しくなっておりま。そこで、外部からの色々な情報や地域のイベントなどを利用しながら食育に取り組めるよう努めます。また、子どもだけでなく、高齢期までのライフステージに応じた食育を推進します。

目指す姿を実現するための3つの重点目標と9つの目標

3つの重点目標



4. 数値目標と推進施策

食と健康

食と健康に関心をもち食に関する正しい知識を習得する

①元気な1日は朝ごはんから！主食・主菜・副菜をそろえて食べる

<評価指標>

項目	令和8年度目標 (%)	
朝食欠食率の減少	児童（小学校5年生）	0%
	生徒（中学校2年生）	0%
	20～59歳男性	10%以下
1日1回以上 主食・主菜・副菜 をそろえて食べる人の増加	幼児（5歳児）	100%
	児童（小学校5年生）	
	生徒（中学校2年生）	
	成人	

②1日3食しっかりと！栄養のバランスを考えて食べる

<評価指標>

項目	令和8年度目標 (%)	
緑黄色野菜を食べる人の増加	幼児（5歳児）	100%
	児童（小学校5年生）	80%以上
	生徒（中学校2年生）	
野菜を両手一杯分食べる人の増加	成人	50%以上
	20歳代男性	20%以上
栄養表示を見る市民の増加	成人(男性)	50%以上
	成人(女性)	

③『歯』は健康のバロメーター！ゆっくりとよく噛んで食べる

<評価指標>

項目	令和8年度目標 (%)	
食事をよく噛んで味わって食べる人の増加	幼児（5歳児）	50%以上
	児童（小学校5年生）	
	生徒（中学校2年生）	
	成人	
仕上げ磨きをする人の増加	幼児（5歳児）	100%
朝晩の歯磨きをする人の増加	児童（小学校5年生）	100%
	生徒（中学校2年生）	
	成人	80%以上

<推進施策>

事業・取り組み	令和8年度目標	担当課
乳幼児健康診査	各種健康診査において個別相談・指導を実施する。	福祉課
離乳食講習会	継続実施するとともに、未参加者へのフォローを行う。	福祉課
保育園における食に関する生活指導	給食だよりでの啓発：1回/月 給食サンプルの展示：毎日 給食試食会：各クラス3回/年 うがい、歯磨きの実施：毎日	保育園 福祉課
健康な身体と歯をつくる食育推進事業	保育園の年中児、年長児を対象に、各クラス月1回、計12回実施する。	福祉課 保育園
給食時間による食の指導	小中学校各クラス2～4回ずつ実施する。	給食センター
全校放送を使った食の指導	小中学校で毎日実施する。	小中学校 給食センター
学校給食試食会	小中学校で1回/年実施する。	小中学校 給食センター
こどもおやつ作り教室	年に2回実施する。	教育課 給食センター
かみかみ給食の提供	小中学校で毎月8のつく日に実施する。 保育園で毎月8日に実施する。	給食センター 保育園
各種健康教室	各集落における教室：依頼に応じて実施 糖尿病予防教室：7回/年 ブルーリボンの会：2回/年	福祉課
いきいき百歳体操	実施集落や団体の増加。 16団体 → 20団体	福祉課
食生活改善推進員研修会・料理講習会	年に2回実施する。 地域伝達講習会を各地区4回ずつ、計28回実施する。	福祉課
食育PR事業	6月の食育月間や、19日の食育の日に併せて、保健センター、保育園、小中学校等で実施する。	福祉課 保育園 小中学校
おはなし会	ちづ図書館と共催で、4回/年実施する。	福祉課 教育課
食育の日の活用	毎月19日の食育の日に、告知端末や広報紙、マチコミ等を活用して、朝食や野菜摂取の増加、よく噛む人の増加などを目指して、レシピ等を配信する。	福祉課

食への感謝

食を通して豊かな心を育み、食に対する感謝の心を養う

①食事作り・手伝い等を通して、食の楽しさを共有する

<評価指標>

項目	令和8年度目標 (%)	
食事を作ったり手伝ったりする人の増加	幼児（5歳児）	10%以上
	児童（小学校5年生）	30%以上
	生徒（中学校2年生）	20%以上
家庭で食事を作る人の増加	成人（男性）	30%以上
	成人（女性）	85%以上

②家族や友人と食事を共にすることでマナーや社会性を身につける

<評価指標>

項目	令和8年度目標 (%)	
家族そろって夕食を食べる人の増加	幼児（5歳児）	100%
	児童（小学校5年生）	90%以上
	生徒（中学校2年生）	
	成人	75%以上
食事を家族や友人と楽しく囲む人の増加	幼児（5歳児）	80%以上
	児童（小学校5年生）	65%以上
	生徒（中学校2年生）	
	成人	60%以上

③食前食後のあいさつも忘れずに、『命』への感謝の心を培う

<評価指標>

項目	令和8年度目標 (%)	
食事のあいさつをする人の増加	幼児（5歳児）	100%
	児童（小学校5年生）	
	生徒（中学校2年生）	
	成人	65%以上
食事を残さずに食べる人の増加	幼児（5歳児）	90%以上
	児童（小学校5年生）	
	生徒（中学校2年生）	
	成人	85%以上

<推進施策>

事業・取り組み	令和8年度目標	担当課
ノーメディアデー、メディアコントロールweek	毎月19日に食育の日と併せて、家族団らんの食卓や、一緒に食事を作ったり手伝ったりする家庭の増加を目指す。	保育園 小中学校 教育課
給食における指導	保育園及び小中学校で継続実施する。	保育園 小中学校 給食センター
菜園活動とクッキング	保育園で継続実施する。	保育園
各教科における授業チームティーチング	小中学校で継続実施する。	小中学校 給食センター
給食委員会による食に関する取り組み	小中学校で継続実施する。	小中学校 給食センター
こどもおやつ作り教室	年に2回実施する。	教育課 給食センター
あいさつ日本一の学校づくり	あいさつ日本一の学校づくりを目指し、食前食後の「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ運動にも力を入れる。 家庭でもあいさつが推進されるように、啓発活動を行う。	小中学校 教育課 福祉課
ジビエの利用促進	保育園、小中学校の給食でジビエを利用し、食材の命に触れる教育を行う。	保育園 小中学校 給食センター
子ども食堂での食育の推進	共食の場の提供：毎週水曜日（継続実施） 食器具の片付けや食事のあいさつを行う。 食品ロス削減の推進を継続実施し、家庭でも意識するように啓発する。	福祉課 （まんぷく食堂「えん」に委託）
食品ロス削減の取り組み	町内のスーパーや小売店と連携して「てまえどり」等の食品ロス削減の取り組みを推進する。 家庭でも食品ロス削減の取り組みが進むように広報紙や告知端末等で周知、啓発をする。	福祉課

食の営み

地域の産物、郷土の食文化を理解して次世代に継承する

①地域の産物の新鮮なおいしさや、行事食・郷土料理を味わう

<評価指標>

項目	令和8年度目標 (%)	
地域の郷土料理を知っている人の増加	児童 (小学校5年生)	60%以上
	生徒 (中学校2年生)	70%以上
	成人 (20~40 歳代)	65%以上
	成人 (50~70 歳代)	
地域の郷土料理を食べたことがある人の増加	児童 (小学校5年生)	30%以上
	生徒 (中学校2年生)	50%以上
	成人 (20~40 歳代)	100%
	成人 (50~70 歳代)	

②地域に伝わる郷土料理を理解し、親から子へ正しく継承する

<評価指標>

項目	令和8年度目標 (%)	
地域の郷土料理を作ったことがある人の増加	成人 (20~40 歳代)	25%以上
	成人 (50~70 歳代)	45%以上

③食事は季節感を大切に、地域の旬の食材を活用する

<評価指標>

項目	令和8年度目標 (%)	
地域の特産品を知っている人の増加	児童 (小学校5年生)	60%以上
	生徒 (中学校2年生)	70%以上
	成人 (20 歳以上)	65%以上
地元の産物を活用する人の増加	成人 (20 歳以上)	75%以上

<推進施策>

事業・取り組み	令和8年度目標	担当課
保育所給食における地産地消	県内産食品の使用を継続するとともに、町内食品の使用を増やす。	保育園
学校給食における地産地消	全校放送による紹介や献立表による啓発など、継続実施する。	小中学校 給食センター
こどもおやつ作り教室	年に2回実施する。	教育課 給食センター
生産者等との交流給食	保育園、小中学校で実施：1回/年	保育園 小中学校 給食センター
町内生産者等の社会科見学	小学校3年生で継続実施する。	小学校
全国学校給食週間の取組	1月24日～1月30日に実施する。	給食センター
クッキングとおやつレストラン	保育園で継続実施する。	保育園
食育の日の活用	毎月19日の食育の日に、小中学校で県内食材を使った献立や郷土料理を提供する。 告知端末や広報紙、マチコミ等を利用して、町内・県内の特産品を活用した料理や、郷土料理のレシピを配信する。	給食センター 福祉課
特産品の地域内消費の拡大	智頭町の特産品を知ってもらい、地域内消費の拡大を目指して、広報紙や告知端末で紹介し、イベント等でPRする。	福祉課 山村再生課
食生活改善料理講習会	地域伝達講習会を各地区4回ずつ実施する。	福祉課
特産品販路開拓支援事業	継続実施する。	山村再生課
智頭町ふるさと納税事業	継続実施する。	総務課
智頭町疎開保険事業	継続実施する。	企画課
とっとり共生の里づくり支援事業農	新たな集落で実施する。	山村再生課
ホンモノの農産物づくり推進事業	農産物フェスタ：1回/年 智頭の農市：県内外で1回ずつ/年 自然栽培の推進：自然栽培野菜のブランド化 ジビエ：学校給食への利用促進 町内での利用促進（レシピ集の作成）	山村再生課 給食センター 福祉課
行事食・伝統料理の普及啓発	子ども食堂や、ミニデイ・森のミニデイ等の通いの場等で行事食や伝統料理を提供し、郷土の味や日本の伝統を受け継ぐ。	福祉課 地区振興協議会 等

5. 推進体制

本計画の推進にあたって、家庭、保育園・学校、生産者・事業者、地域の団体等、町内の関係機関と連携して横断的な施策に取り組むとともに、他の行政機関とも連携して、多くの方の意見を取り入れながら食育の推進に努めます。また、本計画に定めた各種事業は、その進捗状況を毎年度評価します。

<各分野における取組>

1) 家庭における食育の推進

食育の基本は家庭です。子どもが健全な心と身体を培い、未来に向かって羽ばたくことが出来るように、また、家族みんなが心身の健康を保持し、生涯にわたって生き生きと暮らすことが出来るようにすることが大切です。

毎日食卓に上がる食材が育った大地や水、空気や太陽、季節や風土に対し興味を持つこと、そして、その豊かな自然によって育まれる命のすばらしさ、愛おしさを家族ぐるみで話し合い、学べる環境をつくりまします。

【取り組みの内容】

食と健康に関心をもち、食に関する正しい知識を習得する

- 生活リズムを整え、早起き・早寝・朝ごはんの習慣をつける
- 主食・主菜・副菜がそろった『和食』を心掛ける
- 緑黄色野菜の摂取を心掛け、1日両手一杯分の野菜（生の状態で両手いっぱい、加熱した状態だと片手いっぱい）を食べる
- よく噛んで食べるように、噛みごたえのある食材・料理を取り入れる
- う歯予防のため、幼児については夜の仕上げ磨きをする

食を通して豊かな心を育み、食に対する感謝の心を養う

- 食事の挨拶の実践（「いただきます」「ごちそうさま」）
- 食事はできる限り家族でそろって食べるようにし、テレビを消すなど、家族団らんの食事環境をつくる
- 家族で食材の買い物に行ったり、食器を運んだりといった食事のお手伝いや、一緒に料理を作ったりする
- 食材を無駄にしないように調理し、食事は残さずに食べる

地域の産物、郷土の食文化を理解して次世代に継承する

- 地域の産物を知り、活用する
- 地域の郷土料理に関心をもち、作ったり食べたりする
- 親から子へ我が家の料理（家庭の味）や旬の味を伝える
- 節句など食に関係する行事を家庭でも行う

2) 保育園、学校などにおける食育の推進

子どもが基本的な生活習慣を身につける場所として、保育園や学校は重要な役割を担っています。子どもたちの健全な食生活の実現と健全な心身の成長のために、食生活について学習しています。また、家庭や地域との連携を図りながら、地元の食材を使うなど地域の特色を生かした学校給食や、食材を作ってくれた人との交流や栽培体験などを通じて、食の大切さと感謝の気持ちを持った元気で健やかな子どもを育てます。

【取り組みの内容】

食と健康に関心をもち、食に関する正しい知識を習得する

- 早起き・早寝・朝ごはん運動を推進する
- 給食試食会やクラス懇談会時に、バランスのよい食事や咀嚼を促す働きかけの大切さなどを知ってもらう
- 給食のサンプルを展示し、園の給食を保護者に伝える
- 学校給食を生きた教材として活用し、各教科・特別活動・総合的な学習時間等の学校教育活動全体を通じて、食に関する基礎知識を習得させる
- 家庭と連絡を取り合い、子どもの嗜好、食生活、生活習慣等を把握する。また、肥満やややせ等の問題について支援する
- 栄養だよりや毎月の献立表を活用し、食に関する正しい知識や情報を家庭に配信する

食を通して豊かな心を育み、食に対する感謝の心を養う

- 家族と一緒に食べることで、食事のマナーや協調性・社会性が身につくことを伝え、「共食」が習慣付くように促す
- 野菜の栽培や収穫、簡単な調理体験を行う
- 給食時の食事の挨拶の実践（「いただきます」「ごちそうさま」）
- 「毎月19日はノーメディアデー、食育の日」を推進し、家族団らんの食事を促す
- 生産者との交流の場をつくる（交流給食など）

地域の産物、郷土の食文化を理解して次世代に継承する

- 給食に地域の産物や行事食、郷土料理を取り入れる
- 栄養だよりや毎月の献立表を通して、旬の食材を家庭に知らせる
- 世代間交流をとおして行事食の楽しさを体験させる
- 生産や流通にかかわる仕事をしている人や地域のボランティア等との交流を図る
- 学校PTAを中心に郷土の料理・おやつクッキング体験を行う

3)生産者、事業者などにおける食育の推進

智頭町は、農林業が基幹産業であり、様々な農産物の生産が行われているというメリットを生かしながら、加工品づくりや豊かな食材を使った郷土料理の提供など、安全・安心な地元食材の活用を進めます。

また、地元の食文化の伝承と郷土の味を通して消費者と生産者との食の交流の推進、安全・安心な食材の提供による信頼の確立など、産地から食育を発信していきます。

【取り組みの内容】

食と健康に関心を持ち、食に関する正しい知識を習得する

- 適切な食品表示による消費者への情報提供を行う
- 安全・安心、生産者の顔が見える食の提供を行う

食を通して豊かな心を育み、食に対する感謝の心を養う

- 農業の体験の場、食品の生産・加工・流通現場などで、見学・体験の場を提供する
- 生産者と消費者の交流の場をつくる

地域の産物、郷土の食文化を理解して次世代に継承する

- 直売・産直への取組を充実するとともに、地元産食材を学校、保育所給食などへ積極的に供給する
- 地元食材を活用した加工食品の開発、販売を行う
- 環境の配慮にもつなげる地産地消を推進する

4)地域における食育の推進

心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らしていくためには、ライフステージに応じた継続性のある食育の推進が求められます。

特にメタボリックシンドロームのような生活習慣病を予防するためには、食生活や運動などの生活習慣の改善が重要であり、健康づくりにつながる食生活の推進を家庭、保育所、学校、生産者、関係団体などと連携しつつ、地域ぐるみで食育の推進に努めます。

【取り組みの内容】

食と健康に関心を持ち、食に関する正しい知識を習得する

- うす味習慣の普及啓発、野菜料理あと一皿運動等を推進する
- 地域で食育事業を実施し、乳幼児から高齢者までの食育を通じた健康づくりを進める

食を通して豊かな心を育み、食に対する感謝の心を養う

- 食生活改善推進員や婦人会を中心に、講習会や調理実習を通して地元農林水産物への理解や食べ物の大切さを啓発する

地域の産物、郷土の食文化を理解して次世代に継承する

- 食生活改善推進員や婦人会が中心となり、郷土料理や行事食、地域の産物を利用した料理講習会を開催する
- 地域で受け継がれている“じげの味”を守っていく

5)行政における食育の推進

乳幼児から高齢者まで、食育に関係する事業を実施し、本町の食育を総合的かつ計画的に推進していくため、各分野との連携を強化していきます。また、食育に関する情報提供を行い、各分野が主体的に取り組むことができるように支援し、目標達成に努力していきます。

【取り組みの内容】

食と健康に関心をもち、食に関する正しい知識を習得する

- 健康診査や離乳食講習会における栄養・食事相談を行う
- 減塩、野菜の摂取増加を目的とした料理講習会の実施
- 広報誌や告知端末、町公式SNS等での栄養情報の配信
- ポスターやレシピなどの媒体を通して栄養情報を配信
- 食品事業者や給食施設に対して、栄養に関する情報の提供を促すとともに、適正な食品表示や生活習慣病予防の知識についての指導を行う
- 食に関わる地域団体へ、食に関する正しい知識や情報を配信する

食を通して豊かな心を育み、食に対する感謝の心を養う

- 農産物栽培の体験活動を推進する
- 農林業団体が開催する体験学習等に対して支援を行う
- 安全・安心な地元食材の提供ができるよう、広く学べる機会を提供する
- 地元産食材を購入・利用できる環境づくりと情報提供を行う
- 子どもやその保護者等を対象としたクッキング教室を通して、食べ物の大切さや調理をしてくれる人への感謝の心を育む

地域の産物、郷土の食文化を理解して次世代に継承する

- 地元食材の情報提供を行う
- 地元産食材を購入・利用できる環境づくりと情報提供を行う
- 農林業に関する体験活動（栽培、収穫など）の推進を支援する
- 地域で受け継がれている“じげの味”を発見し、保存する
- 広報誌や告知端末、町公式SNS等で郷土料理や特産品の情報を配信する

<ライフステージにおける取組>

ライフステージで大切にしたい食育の取り組み



【図10 ライフステージにおける食育の取り組み】

年代	年代の特徴と取り組み
妊産婦期	<p>母親の健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食の安全にも配慮したバランスの良い食生活が大切。食生活を見直す絶好の機会。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分や家族の食生活を見直し、規則正しく1日3回の食事をする。 ・妊産婦期の食生活の大切さを認識し、食の安全に配慮しながらバランスの良い食事をする。 ・「妊産婦のための食生活指針」や「妊産婦のための食事バランスガイド」などを参考にする。
乳幼児期 (0歳 ～就学前)	<p>離乳食を通じて食べ物に親しみ、味覚の形成、噛む力、食べる意欲など、食習慣の基礎を確立する時期。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・楽しく食べる経験を増やししながら、食べる力や食欲を育て、食事のリズムを作っていく。 ・発達に合わせて少しずつ固さや形のある食事に慣れ、噛む練習をしっかりとしながら、幼児食が食べられるようにする。 ・家族で食卓を囲み、楽しく食事をして、心身の健康を保つ。 ・季節感を大切にしたり、行事にちなんだ食事を楽しむ。 ・栽培、収穫、買い物、調理などとおして身近な食材に触れ、いろいろな食べ物を味わってみる。 ・噛む力を育て、歯磨きの習慣を身につける。

<p>学童期 (小学校)</p>	<p>生活習慣、食習慣が定着する時期。学校給食や体験学習などを通して、食に関する幅広い知識を習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族で食卓を囲み、楽しく食事をし、家族のつながりを深める。 ・買い物や食事作りの手伝い、後片づけをすすんでする。 ・行事食や郷土料理に親しみ、食文化や食にかかわる歴史にふれる。 ・日々の食事に使われる地域の産物や旬の食材を理解する。 ・栄養のバランスを考え、好き嫌いせずに食べる。 ・おやつは量と内容に注意し、時間を決めて食べるようにする。 ・食事にかかわる多くの人や自然に感謝して、残さず食べる。 ・よく噛むことや歯磨きの大切さを理解する。
<p>思春期 (中学校 ・高校)</p>	<p>自分で食を選択する機会が増えてくる。食の自立に向けて、さらに食に関する知識と技術を習得して実践する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族や仲間と楽しく食事をして、人と人とのつながりを深め、心を豊かにする。 ・家族の一員として買い物や食事作りの手伝い、後片づけをすすんで行い、基本的な調理技術を身につける。 ・食の自立に向けて、食品の旬や鮮度、品質などの見分け方、食品の表示（産地、期限表示、栄養成分、食品添加物など）について学ぶ。 ・生産者や自然の恵みに感謝し、食材を無駄にしないように調理し、残さず食べる。 ・食料自給率や世界の食料事情にも目を向け、地域の産物や郷土料理、食文化を大切にする。 ・噛むことの大切さを理解し、歯の健康に関心をもつ。 ・過度のやせまたは肥満にならないよう、適正体重を理解する。
<p>青年期 (高校卒業後 ～20歳代)</p>	<p>生活が大きく変わる時期。食への関心を持ち、健全な食生活を実践し、健康の保持増進に努める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日3回、規則正しく食事をとり、朝食の内容を充実させる。 ・家族や仲間と楽しく食べる機会を増やし、人と人とのつながりを深め、心を豊かにする。 ・食品の購入や外食等を利用する時には表示（産地、期限表示、栄養成分、食品添加物等）を参考にする。 ・食料問題、環境問題などにも関心を持ち、無駄なく調理する等の努力をし、旬の食材や地域の産物を選ぶようにする。 ・主食・主菜・副菜をそろえて食べる。 ・野菜摂取量を増やすために、1日両手一杯分の野菜を意識する。 ・過度のやせまたは肥満にならないよう、適正体重を理解する。

<p>壮年期 (30歳代 ～64歳)</p>	<p>肥満者が増え糖尿病等の生活習慣病が発症しやすい時期。食や健康への関心が徐々に高まってくる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日3回、規則正しく食事をとり、朝食も栄養のバランスを考える。 ・家族や仲間と楽しく食べる機会を増やし、人と人とのつながりを深め、心を豊かにする。 ・食品の購入や外食等を利用する時には表示（産地、期限表示、栄養成分、食品添加物等）を参考にする。 ・食料問題、環境問題などにも関心を持ち、無駄なく調理する等の努力をし、旬の食材や地域の産物を選ぶ。 ・食事のマナーや食に関する知識を次世代に伝える。 ・主食・主菜・副菜をそろえて食べる。 ・野菜摂取量を増やすために、1日両手一杯分の野菜を意識する。 ・適正体重維持のため、体重の計測を習慣化する。 ・家族の健康管理にも配慮する。 ・かかりつけ医や歯科医を持ち、定期的に健診を受ける。
<p>高齢期 (65歳以上)</p>	<p>身体機能や食欲が低下する。バランスの良い食事でも低栄養を予防する。食を楽しみ、次世代へ食の知識を伝えていく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日3回、規則正しく食事をとる。 ・家族や仲間と楽しく食べる機会を増やし、人と人とのつながりを深め、心を豊かにする。 ・食事作りに工夫をして、食を楽しむ。 ・行事食や郷土料理、昔の食料事情や食べ物の大切さなど、長年培ってきた知識や経験などを次世代に伝えていく。 ・低栄養にならないように、バランスの良い食事を心がける。 ・買い物や調理方法を工夫して、できるだけ自分で料理を作る。できないときは外食や配食等を上手に利用して、欠食は避ける。 ・適正体重維持のため、体重の計測を習慣化する。 ・かかりつけ医や歯科医を持ち、定期的に健診を受ける。