

スローガン：みんなで! 楽しく! バランスよく! 愛ある食卓 元気なえひめ

	ライフステージ	幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	高年期
	概ねの年齢	0～4歳	5～14歳	15～24歳	25～44歳	45～64歳	65歳～
	『健康実現えひめ2010』のライフステージ	のびやかに響きあって‘育つ’	エラーしてもくじけずに‘学ぶ’	われ、‘巣立つ’時を忘れず	いのち育みながら‘働く’	ぬくもり支えあって‘熟す’	「だんだん」と言うほどに‘稔る’
	ライフステージの特徴 実践目標	心身ともにもっとも成長が著しく、生理的機能が自立する時期。 健康観の形成においては、妊娠中も含め両親からの影響を強く受ける。	精神神経機能の発達時期。生活習慣が固定化してくる時期。 家庭や学校の影響を強く受ける。	精神的に不安定な状態であり、学校や職場の仲間や多方面からの情報に強い影響を受けながら大人への準備を整え社会に参加していく時期。 単身生活などで生活習慣が乱れやすい。	社会の第一線で働き、家庭を持ち、子供を育てるなど多忙な時期。 子供の健康を通して自分の健康を考えるとともに、生活面では職場の影響を強く受け、家庭では子供に大きな影響を与える。	もっともストレスがたまりやすい時期で、身体機能の低下や生活習慣病が顕在化する。 これからの幸せな生活設計を考えるとともに、生活の質の向上を図ることが大切。	加齢により心身ともに老化が進行し、多様な機能障害が出現するが、個人差は大きい。 生活の質を確保し、社会とのつながりや家庭の中で自分のあり方が重要。
食のバランス	健やかな食生活のリズムを身につける	おなかがすくリズムをもち、正しい食習慣を身につける (規則正しい排便)		「1日3食規則正しく食べる」などの健やかな食生活を実践する			
	自分の適量を知り、主食・主菜・副菜をそろえて食べる	食のバランス(主食・主菜・副菜)の大切さを 知る		自分の食生活を見直し、食事バランスガイド等を参考にして、バランスのとれた食事を実践する			
	朝食を毎日食べる			毎食野菜料理をたっぷり食べる			
	間食(おやつ)・夜食の食べ方に気をつける	間食(おやつ)を上手にとる			朝食を毎日食べる 間食・夜食のとりすぎに注意する		
からだをつくる	からだの機能を理解し、健康的な生活習慣を身につける	からだのしくみ、働きを知る	体づくりの大切さを理解し、肥満・瘦身の正しい知識をもって行動する		加齢に伴う心身の構造や機能変化を理解する		
	運動する習慣を身につける	からだを動かし、しっかり遊んでお腹をすかせる	積極的に、生活の中に運動を取り入れる		適度な身体活動量を維持する		
	自分の健康状態を把握する	自分の適正体重を知る	自分の適正体重を知り、コントロールする	メタボリックシンドロームの概念を理解し、生活習慣病予防のための自己管理を行う			
	よくかんで食べるためにむし歯・歯周病を予防し、8020をめざす	かみごたえのある食事に慣れる ぶくぶくうがいや歯ブラシに慣れ、 歯みがき習慣を身につける	歯ごたえのあるものを食べ、よくかむ習慣をつける(1口30回を目安)		「ゆっくりかんで食べ、誤えんに注意する」 歯後の正しい歯みがきを実践し、 少なくとも1日1回は「いいにみがく」		
自分で選ぶ力	味覚を育てる	素材の持ち味を活かした料理を味わい、味覚を育てる	いろいろな食体験を通して、味覚を育てる	素材の持ち味を活かし、「うす味」を実践する			
	食の情報を見分ける知識を身につける	いろいろな食品があることを知る	食品の産地・栄養成分・添加物などの表示を知る	食品の産地・栄養成分・添加物などの表示を参考にしながら選ぶ			
	調理方法や料理の選び方を習得する	食事づくりや準備にかかわり、手伝いをするを楽しむ	基本的な調理技術を身につけ、食事づくりを楽しむ	食事づくりを実践して、次世代に継承する			
		中食や外食においてもバランスよく選ぶ力を身につける	自分のからだや生活スタイルに合わせた食事方法(内食・中食・外食)を選ぶ				
食の文化と環境	食事を楽しむ	食事の時間を大切に、家族、仲間とともに食事を楽しむ					
	食に関する感謝の気持ちを養う	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする		食材にも命があったことを知り、食べ物への感謝の気持ちをもつ			
	食事のマナーを身につける	はしの使い方、練習・食事のマナーを身につける	正しい食事のマナーを実践する		食事のマナーや日本の食文化を次世代に継承する		
	日本型食生活のよさを知り、地域の食文化を継承する	郷土料理・行事食など日本型食生活に親しむ		郷土料理・行事食を取り入れ、次世代に継承する			
	様々な体験を通して、食べ物大切さを知り、環境について考え行動する	地域の産物・旬の食べ物を味わう	地域産物や旬の食材を使い、地産地消を推進する		農作業体験を通して食べ物大切さを知る 「もったいない」の気持ちをもち、食べ残しや食品の廃棄を少なくする 食べ物の生産・流通過程を知り、リサイクルなどについて考え、地球にやさしい食生活を実践する		