

ライフステージ別の取り組み

三好町では、乳幼児期から高齢期まで、一生をライフステージ別に6つのステージに分け、それぞれのステージに掲げた目標に向けて取り組みを行っていきます。

第1ステージ (0～5歳頃)

乳児期から幼年期の食育に重要な役割を果たすのは家庭です。見る、さわる、味わう等、発達段階に応じて五感をみがくことは、食べ物に対するはじめての一步です。子どもが元気に育つ食習慣を身に付けるため、母子保健や保育、幼児教育を担う人材を活かして、家庭での食育をすすめます。



第2ステージ (6～15歳頃)

保護者に依存した食生活から徐々に自立し、食に関する興味や関心を高める時期です。家庭との連携をとりながら、学校教育を通して食に対する知識を学び、正しい食習慣を身に付けるとともに、生産者などと触れ合い、食を大切にする心もはぐくんでいきます。



第3ステージ (16～24歳頃)

食の知識や経験を深め、生活に合わせて自らの食生活に関心をもち、自分で管理できるようにします。このステージの年代では、朝食の欠食や個食・孤食が目立つので、朝・昼・夕の規則正しい食事の習慣を身に付け、家族などと一緒に楽しく食べることが重要です。



第4ステージ (25～44歳頃)

食を楽しみながら良い食習慣を自ら実践する時期です。適正体重を維持する食事量を守り、メタボリックシンドローム等を防ぐことで、生活習慣病などの予防に努めます。また、子育て世代として子どもの食生活に関心をもち、子どもが楽しく食事ができるように次世代を育成します。



第5ステージ (45～64歳頃)

健康状態や活動の程度に応じて食習慣や食事の内容を見直し、定期的に健康診断を受けるなど積極的に健康管理に取り組みます。また、生活習慣病や歯周病などの予防に心がけます。健全な食生活や食文化、伝統料理などを次世代に伝えるように努めます。



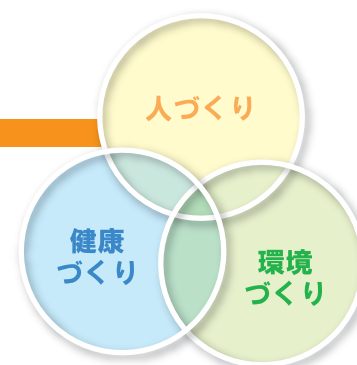
第6ステージ (65歳以上)

退職や子どもの自立などにより、生活が変化します。健康状態や活動の程度に合わせて食事を見直し、生活習慣病や歯周病などを予防します。自分にあった歯みがきを続け、70歳で22本以上自分の歯をもてるように心がけることも必要です。そして、次世代に対して食文化の継承ができるよう努めます。



重点的な取り組み

町民一人ひとりが食の大切さを見直し、今後さらに健康で心豊かな生活が送れるよう、人づくり・健康づくり・環境づくりの三本柱を基本にした食育を進めることになりました。そのための基本施策の中から、町民のアンケート等も参考にして三好町の暮らしの特長を十分に生かし、具体的に楽しく実践できる内容を絞り込み、それを重点的な取り組みとしました。



重点的な取り組みその1



体験学習の推進と地場産食材の活用

農作物の栽培体験や料理づくりの体験を通して食べ物の大切さや、作る喜びを感じ、食への理解を深めることを重点とします。また、地場産食材の利用や生産者との交流を体験できる場を増やします。

【具体的な取り組み】

- ・プランター栽培など簡易な野菜栽培教室や農業塾の開催
- ・若年者や男性も参加しやすい料理教室の開催
- ・教育ファーム等の実施・生産者との交流など

重点的な取り組みその2



食に関する興味や関心を高める

食育を推進するために、幅広く皆さんに食に関する興味や関心を高めることが重要です。色々な手法により、興味のわく食の情報などを提供します。

【具体的な取り組み】

- ・郷土料理や地元の食材を取り入れた三好版食事バランスガイドの作成や食育だよりの提供
- ・朝食に関心がわくような簡単でおいしい朝食メニューのコンテストの開催など

重点的な取り組みその3



乳幼児期から少年期とその親世代の食育

三好町では人口構成で一番多い世代の20歳～40歳代と、その世代の子どもにあたる年代の乳幼児期から少年期に焦点をあて、基礎的な食習慣や知識、食を大切にする心を育てることを重点とします。また、そのために育児経験や人生経験豊富な中年期・高齢期世代との交流も進めます。

【具体的な取り組み】

- ・三世代そろっての野菜栽培や親子でクッキングなど料理教室の開催
- ・食育に関する教室や講演会の開催など