

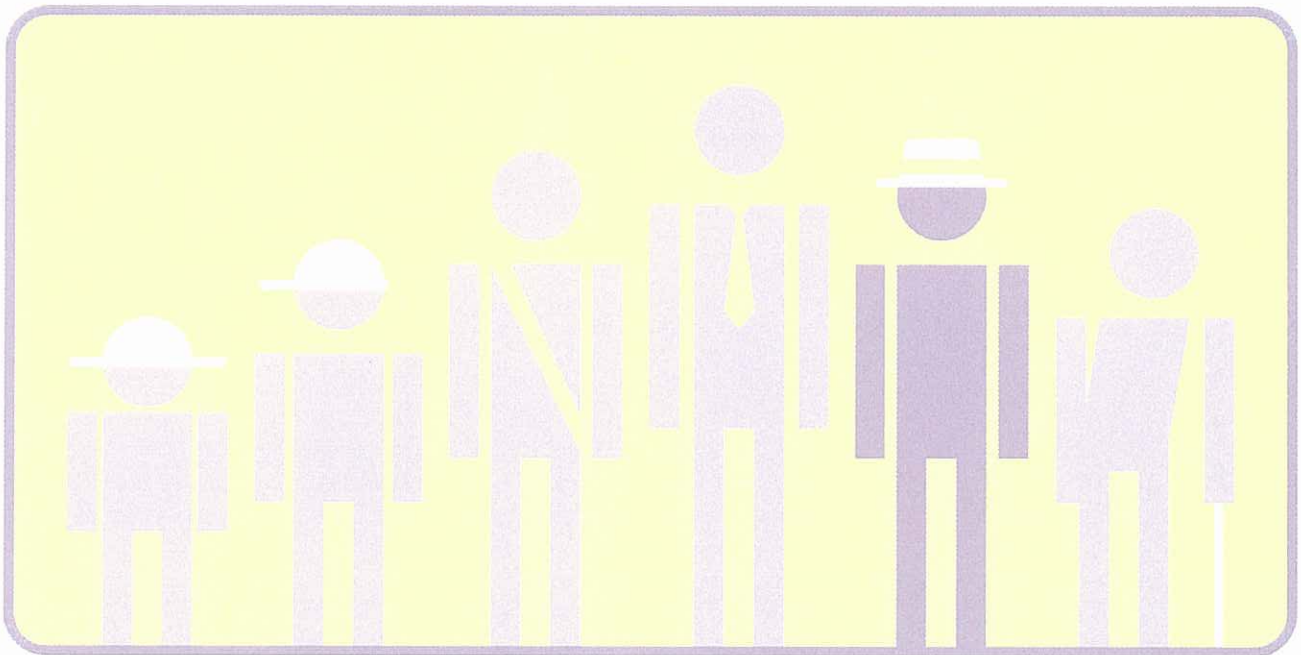
(4) 壮年期 (25~44 歳頃)

心身ともに充実し、職場や地域社会で活発に活動する時期です。

食を楽しみながら、食生活の改善を図るとともに、家庭において子どもたちに正しい食習慣や食に関する基礎的な知識を習得させましょう。

この時期のポイント

- 水源のかん養や緑・自然環境の保全などの面で、農林水産業が身近に行われていることの大切さについて、理解を深める。
- 生活のリズムに合わせて、自分で食事の内容や量を調節する。
- 栄養の摂取と生活習慣病などとの関連を理解し、食生活を改善する力を養う。
- 食品の表示についての知識を習得し、食品の選択に活用する。
- 食の安全や食品衛生に関する知識を持ち、食中毒など食品による危害を防止する。
- 食品、エネルギー、水などのむだを減らす環境に優しい食生活を実践する。
- かかりつけの医師や歯科医師を持ち、定期的に健康診断を受けるなど健康管理をして、生活習慣病や歯周病の予防を心がける。
- 歯周病で歯を失わないよう、自分に合った歯みがき方法を身に付ける。



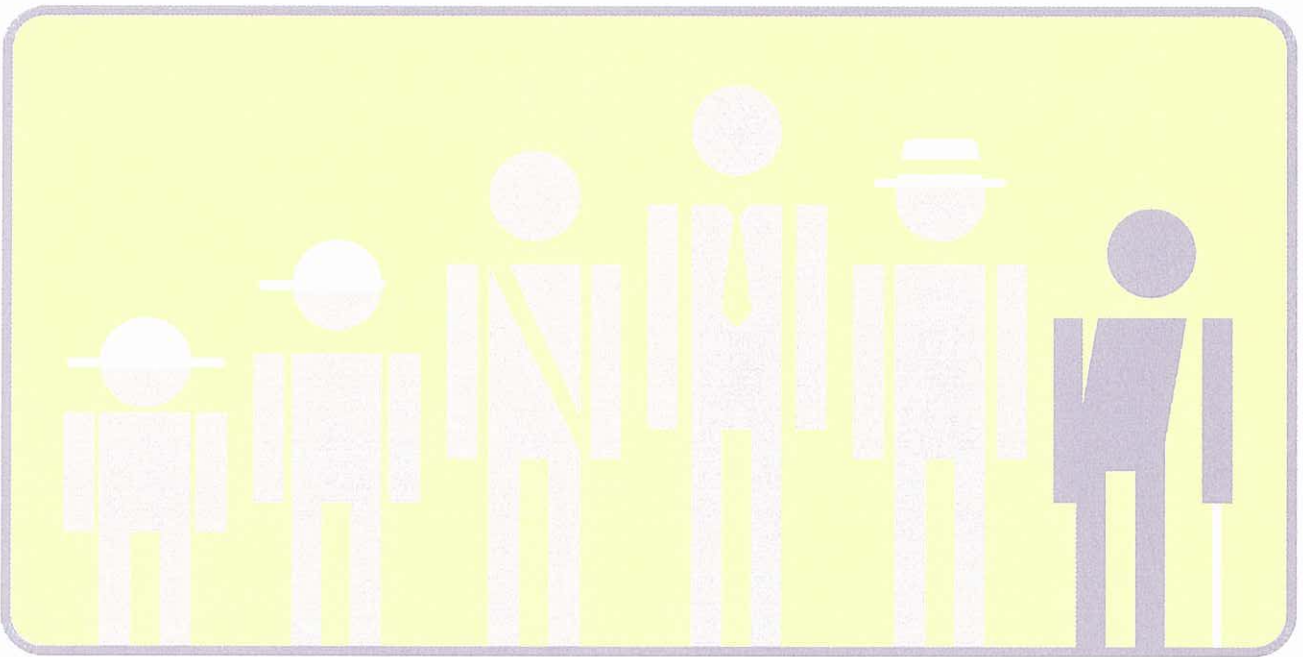
(5) 中年期 (45～64 歳頃)

次第に体の機能が低下し、健康に対する意識が高まる時期です。

食を楽しみながら、健康状態や活動の程度に合わせて食事の内容を見直し、生活習慣病を予防するとともに、歯の健康維持を図りましょう。

この時期のポイント

- 食品の表示についての知識を習得し、食品の選択に活用する。
- 食の安全や食品衛生に関する知識を持ち、食中毒など食品による危害を防止する。
- 食品、エネルギー、水などのむだを減らす環境に優しい食生活を実践する。
- かかりつけの医師や歯科医師を持ち、定期的に健康診断を受けるなど健康管理をして、生活習慣病や歯周病の予防を心がける。
- 歯周病で歯を失わないよう、自分に合った歯みがきを続ける。
- 「食事バランスガイド」等を参考にして食生活の改善に心がける。
- 伝統料理に親しみ、自分で料理することを楽しむ。
- 健全な食生活や食文化等を次代に伝えるよう努める。



(6) 高齢期（65歳頃以上）

退職や子どもの自立などにより生活が変化します。

家族や友人と一緒に食を楽しみ、健康状態や活動の程度に合わせて食事の内容を見直すとともに、食文化の継承などに努めましょう。

この時期のポイント

- 家族や友人と一緒に食を楽しむ。
- かかりつけの医師や歯科医師を持ち、定期的に健康診断を受けるなど健康管理をして、生活習慣病や歯周病の予防を心がける。
- 自分に合った歯みがきを続け、食事の時にかみにくいと感したら、放置しないよう心がける。
- 「食事バランスガイド」等を参考にして食生活の改善に心がける。
- 伝統料理に親しみ、自分で料理することを楽しむ。
- 健全な食生活や食文化等を次代に伝えるよう努める。