

















(3) 年代に応じた食育を実践するために

生涯にわたって健やかで心豊かに過ごすために、年齢やライフスタイルに合った食生活や運動を実践しましょう。

年代	妊娠授乳期	0～11か月	1～5歳	6～11歳	
身体の特徴	<p>母親と赤ちゃんの健やかな発育に大切な時期。妊娠中は貧血が起こりやすい。</p> 	<p>心身の発育が最も盛んな時期。6か月頃から乳歯が生え始める。</p> 	<p>心身の発育が盛んな時期。乳歯が生えそろう時期。</p> 	<p>身体能力が大きく向上する時期。乳歯から永久歯に生えかわる時期。</p> 	
食生活の特徴	<p>母親と赤ちゃんの健やかな発育のために食生活を見直す絶好の機会。</p> 	<p>味覚の形成が行われる時期。将来の食習慣の基礎を確立する時期。5か月頃から離乳食が始まる。</p> 	<p>将来の食習慣の基礎を確立する時期。保護者の影響を大きく受ける。</p> 	<p>食習慣が定着する時期。学校給食が始まる。</p> 	
なかっ食育指針実践のポイント	な	<ul style="list-style-type: none"> ●緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸をとりましょう。 ●貧血を予防するために赤身の肉や魚などを食べましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●発育に合った離乳食を食べさせいろいろな味を覚えさせましょう。 ●離乳食を通して嚙む力を育てましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●好き嫌いをせずに食べましょう。 ●旬の食材の味を知りましょう。 ●よく噛んで食べましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●給食を通して食事の基本を身につけましょう。 
	か	<ul style="list-style-type: none"> ●手作り中心の食事を心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●地元や旬の食材を使って離乳食を作りましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●時には手作りのおやつを作りましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●料理のお手伝いをしましょう。 ●中津市の郷土料理や行事食を知りましょう。 
	つ	<ul style="list-style-type: none"> ●和食中心の朝ごはんを心がけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●生活や食事のリズムの基本を作りましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝ごはんの大切さを理解し毎日食べる習慣をつけましょう。
運動実践のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●散歩や妊婦体操、産褥体操を行いましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●発育に応じて寝返り、お座り、ハイハイ、つかまり立ちの練習など赤ちゃん体操を行いましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●身近な道具を使って手遊びや歌遊び、親子で身体を使ったふれあい遊びなどを行いましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●体育の授業以外に週2回以上、運動をしまししょう。 ●一緒に運動する仲間を作りましよう。 	

年代	12～19歳	20～39歳	40～64歳	65歳以上
身体の特徴	<p>身体の発達が急速にすすみ多くの生活習慣が定着する時期。骨量が最大になる。</p> 	<p>身体の発達がほぼ完了する時期。</p> 	<p>*生活習慣病が発症しやすい時期。</p> 	<p>体力の低下が現れ始め様々な病気にかかりやすくなる時期。</p> 
食生活の特徴	<p>食習慣の自己管理が必要になってくる時期。</p> 	<p>食生活の自己管理の実践が必要になってくる時期。外食や飲酒の機会が増えてくる。</p> 	<p>「食」と「健康」に対する関心が高まっていく時期。</p> 	<p>歯が抜けたり、噛む力、飲み込む力が低下したり、食欲の低下が起こりやすくなる時期。</p> 
なかつ食育指針実践のポイント	<p>な</p> <ul style="list-style-type: none"> *日本型食生活を理解し実践しましょう。 ●無理なダイエットは避けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●「食」と「健康」の関係を理解しましょう。 ●*日本型食生活を理解し実践しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●「食」と「健康」の関係を理解し、若い世代へ伝えましょう。 *日本型食生活を理解し実践しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●低栄養にならないようにバランスのよい食事を心がけましょう。 ●水分を十分とりましょう。 
	<p>か</p> <ul style="list-style-type: none"> ●料理のお手伝いをしましょう。 ●中津市の郷土料理や行事食を知りましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●親や祖父母、*食生活改善推進員から料理の方法を教わりましょう。 ●家族や仲間と食事をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●*郷土料理や行事食を若い世代へ伝えましょう。 ●家族や仲間と食事をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●手軽にできる食事づくりをしましょう。 ●*郷土料理や行事食を若い世代へ伝えましょう。 ●家族や仲間と食事をしましょう。 
	<p>つ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●朝ごはんを作ることができるようになりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝ごはんの大切さを理解し和食中心の朝ごはんを心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●和食中心の朝ごはんを心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●和食中心の朝ごはんを心がけましょう。
運動実践のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●全身的な基礎体力づくりをしましょう。 ●体育の授業以外に週2回以上、運動をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●仕事以外で適度な運動を週3回以上行いましょう。 ●自分にあった運動を生活習慣に取り入れましょう。 ●日常生活で身体を動かす工夫をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●生涯にわたって楽しめる運動を行い、身につけた運動習慣を継続しましょう。 ●日常生活で身体を動かす工夫をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●治療中の病気や健康状態に不安のある人は主治医に相談し、無理のない運動を行いましょう。 

食物アレルギー

食べたったり触ったり、吸い込んだりした食べ物に対して、体を守る免疫システムが過剰に反応してしまう状態です。症状は、皮膚のかゆみやじんま疹、目の充血、まぶたの腫れ、喉の腫れ、鼻水、咳、嘔吐、下痢などさまざまです。中には、同時に複数の症状が起こり、呼吸困難や意識障害を伴うこともあります。食後2時間以内に症状が起こる即時型タイプが一般的です。乳幼児の発症が多いですが、学童期に発症しやすい特殊なタイプもあります。

<学童期に発症しやすい特殊なタイプ>

◆口腔アレルギー症候群

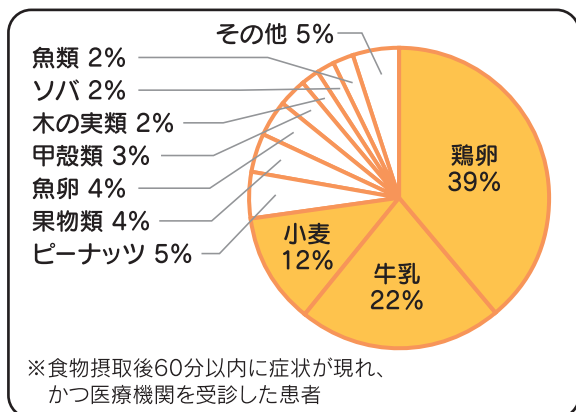
生の果物や野菜を食べたときに口の中や喉がかゆくなる。大量に食べると全身症状が出ることもある。

◆食物依存性運動誘発アナフィラキシー

小麦やエビ、かになどの原因となる食品を食べた後に運動することで症状が出る。



<原因となる主な食品>



資料：食物アレルギーの診療の手引き2014

<気をつけたい食品>

食品表示の義務がある食品（7品目）						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
食品表示が推奨されている食品（20品目）						
大豆	くるみ	ごま	カシューナッツ	あわび	いか	いくら
さけ	さば	牛肉	鶏肉	豚肉	ゼラチン	まつたけ
やまいも	オレンジ	キウイ	バナナ	りんご	もも	

<食生活の注意点>

①妊娠中、授乳中もバランスよく食べよう

妊娠中、授乳中のお母さんが特定の食品を食べないことで、子どもの食物アレルギーを予防できるということはありません。妊娠中、授乳中もバランスのよい食事を心がけましょう。

②離乳食の開始は生後5～6か月頃から

食物アレルギーを予防するために、離乳食の開始時期を遅らせる必要はありません。離乳食の基本に沿って、生後5～6か月頃からすすめます。初めて食べる食品は、赤ちゃんの体調のいいときに、1日1種類、新鮮な食材をしっかりと加熱して、ひとさじずつから始めましょう。



③原因食品の代わりを取り入れ、栄養バランスをとろう

医師により原因食品が特定されたら、代わりとなる食品を取り入れましょう。自己判断で制限するのはやめましょう。

④食品の表示をチェックしよう

加工食品にはアレルギーを起こしやすい物質が表示されています。（上記 気をつけたい食品を参照）

⑤周囲の人にきちんと伝えておこう

幼児期以降はいろいろな場所で食べ物を口にする機会が広がっていきます。食物アレルギーがある場合は、祖父母や保育所、学校など、周りの大人にきちんと伝えておきましょう。