

ライフステージに応じた市民の取組

	乳幼児期（親子） （概ね0～5歳）	学童期 （概ね6～12歳）	思春期 （概ね13～18歳）	青年期 （概ね19～39歳）	壮年期 （概ね40～64歳）	高齢期 （概ね65歳～）	
	食習慣の基礎づくり	望ましい食習慣の定着・自立に向けた食生活の基礎づくり		健康的な食生活の実践	健康的な食生活の維持	食を通じた豊かな食生活の実現	
家庭・園や学校・地域 における食育の推進	生活のリズムをつくり、 おやつは時間を決めて食べよう 朝食を毎日食べよう	早寝早起きして朝食は 毎日食べよう	朝食を毎日食べよう				
		主食(黄)・主菜(赤)・副菜(緑)の そろった食事をとろう	主食・主菜・副菜を組み合わせで食べよう 毎食野菜を食べよう 将来、妊娠を希望している人は葉酸を積極的にとろう カルシウムが豊富な食品を摂って骨粗しょう症を予防しよう			たんばく質の多い食品を 取り入れよう	
	食べ物の好き嫌いを少なくしよう	好き嫌いせずなんでも食べよう					
	薄味で、食材の味を味わおう	食品に含まれている塩分や 塩分の体への影響を知ろう	減塩を心がけよう			味覚の変化による食塩の 摂りすぎに気を付けよう	
	食に関するお手伝いをしよう	食事づくりに参加しよう	食事づくりにチャレンジしよう	日本型食生活を参考にして食事づくりをしよう		食事づくりを楽しもう	
	体重を量って成長を知ろう	やせや肥満を予防し、必要のない減量のための食事制限 （いわゆるダイエット）はやめよう		適量を摂ってやせや肥満を予防しよう			
	よく噛んで食べよう						
	定期的に歯科健診を受けよう						
	正しく歯を磨く習慣を身につけよう					口腔ケアやお口の体操をしよう	
	家族と一緒に食事を楽しもう		家族や地域の人との食事を楽しもう				
	食育推進運動の展開	食育に関するイベントや教室に参加しよう			食に関するボランティア活動に参加しよう		
	生産者と消費者との交流促進、環境と調和の とれた農林漁業の活性化	さまざまな機会をとおして、農林水産物の生産に関わる人々と交流しよう					
地元の食材や旬の食べ物にふれよう		地元の食材や旬の食材を選ぼう					
いろいろな食材にふれよう		食体験を通して食べ物と自然を 大切にしよう	環境問題に関心をもちできるこ とを実践しよう	環境に配慮した農林水産物・食品を選ぼう			
食べ残しや食品ロスを減らそう							
食文化の継承のための 活動支援	ふるさとの味や 行事食にふれよう	昔から伝えられているふるさとの味や行事食を知り おいしく味わおう		郷土料理や行事食を伝承しよう			
食品の安全性等に 関する情報提供	正しい手洗いを身につけよう		食品の安心安全に関する情報を正しく理解しよう				
	食品表示の見方を知ろう		食品成分表示を参考にしよう				