ライフステージごとの「健康な食事」のあり方の例（案）

	子ども	成人	高齢者
背景	・肥満などの健康課題がみられる ・食事作りや共食などの生活体験が乏しい ・子どもの貧困など、社会経済的課題も生じている	・男性の肥満者の割合は約３割、20歳代女性のやせの者の割合は約２割いる ・特に男性は、食事を他者や外食に依存している ・20歳代では単独世帯が６割を超える	・低栄養傾向の高齢者が約２割いる ・加齢に伴い、買い物や料理が不便になる ・単独世帯の高齢者が増加している
健康な食事の目指す姿：食べる	・バランスのとれた食事をとる体験を積み重ねることで、健康な心身や豊かな嗜好を育み、食べる力を養う	・健康な心身の維持・増進に必要な栄養バランスを基本とする食生活を続けることで、生活習慣病の発症予防や重症化予防を図る	・心身の状態に応じた必要な栄養バランスを確保するための食生活を無理なく続けることで、加齢による虚弱を予防し、質の高い生活をより長く続ける
健康な食事の目指す姿：つくる	・食事作りや食卓を囲む心地良さなどの体験を積み重ねることで、自ら食事をつくったり、食卓をととのえたりする力を養う	・健康な心身の維持・増進に必要な食生活を無理なく続けるために、多様なライフスタイルに合わせた食材や調理法や食べ方・食の場面を工夫できる	・心身の状態にあった食生活を無理なく続けるために、簡便な食事作りや食べ方を工夫できる
健康な食事の目指す姿：伝えあう	・健康・栄養から食料生産・食文化に至る様々な食の機会に触れたり、学習することを重ねることで、食に主体的にかかわる力を養う	・健康・栄養から食料生産・食文化に至る様々な情報について、家庭や職場、地域など、様々なつながりのなかで発信し、共有する	・健康・栄養から食料生産・食文化至るこれまでに積み重ねてきた経験や知恵を、身近な人々に伝え、共有する
	・様々な食に関する体験を積み重ねることができる	・健康な心身を維持・増進する生活を続けることができる	・満足のいく生活をより長く続けることができる

無理なく続けるためには
社会環境の整備が必要