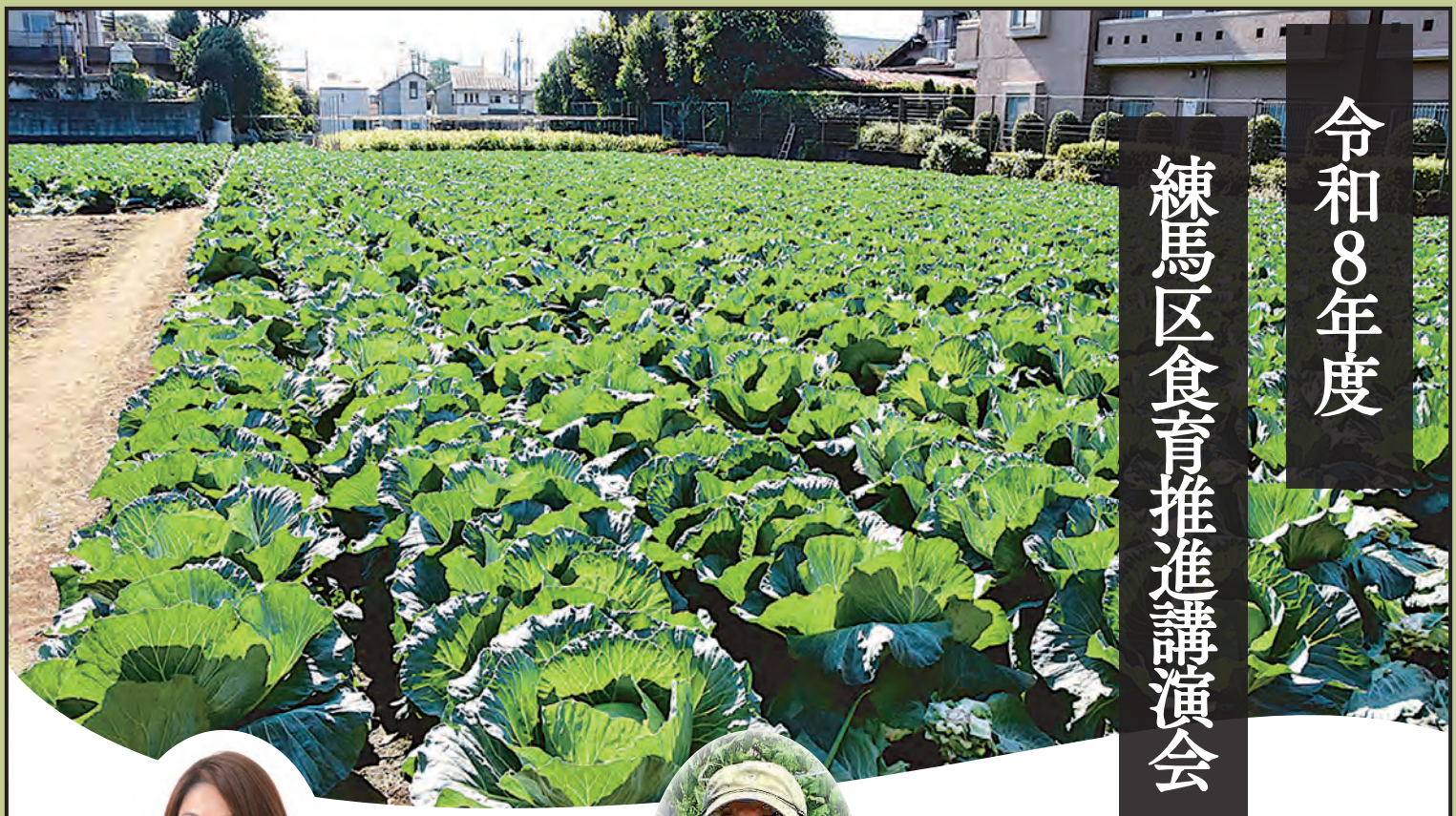


令和8年度
練馬区食育推進講演会



第一部講師

日本栄養大学
栄養学部　教授
林　芙美氏



第二部講師

白石農園　園主
白石　好孝氏

練馬区都市農業課

練馬の農から始める健康づくり

～おいしい野菜はすぐそばに～

野菜を食べることの大切さや、練馬の農地・地元野菜の魅力についてお話を伺います。毎日の食生活や地域を身近に感じるきっかけとして、ぜひご参加ください。

2026.12.15［火］　午後1時30分から3時30分
（午後1時開場）

会　場　練馬区立区民・産業プラザ　3階　Coconeriホール

対　象　区内在住・在勤、在学の方
※保育室・手話通訳利用の方は要事前予約

定　員　150人（先着）

参加費　無　料

申　込　区ホームページ「専用フォーム」またははがきにて下記内容をお申込みください。

①食育推進講演会　②住所　③氏名　④電話番号　⑤参加人数
⑥保育室希望の有無
（保育室は満6か月以上の未就学児対象　定員8名先着順となっておりますので、ご希望の方は、お子様の氏名（ふりがな）と年齢を申し込み時にお知らせください。）　⑦手話通訳希望の有無
〈⑥⑦の申込締切〉
12月4日（金）まで

区ホームページは▶こちら

お問い合わせ　〒176-8501　練馬区役所　健康推進課栄養食育係
TEL：03-5984-4679　FAX：03-5984-1211



伝えよう！広げよう！「ねりまの食育」

農地が身近にある区の特色を生かした「練馬ならではの食育」を推進し、赤ちゃんから高齢者まで生涯を健康で豊かに暮らすために食の環境づくりを進め、食を通じた健康づくりに取り組んでいます。

練馬区食育推進ネットワーク会議

区民・食育関係団体等と連携しながら食育を推進していくために、練馬区食育推進ネットワーク会議を設置し、練馬ならではの食育の実践活動に向けた検討を進めています。

練馬区食育推進講演会

食の大切さを理解してもらい、広く食育を普及、啓発するために、年１回講演会を実施しています。

ちゃんとごはん
明日の元気のために ちゃんと食べよう



ちゃんとごはんプロジェクト

一人ひとりが自分の健康を考え、自ら食事を用意し食べることができる「食の自立」を目指し、地域の施設を会場に、健康的な基本の食事を作って食べる体験を行う「ちゃんとごはんプロジェクト」を推進しています。
「ちゃんとごはんプロジェクト」では、区の食育推進の取組にご協力いただいている食育推進ボランティアの方々と一緒に健康的な食事作りをしています。



ねりまの食育応援店

住み慣れた地域で、いつまでも健康で暮らすことができるように、４つのテーマに沿って、食育に取り組むお店を登録し、皆様に広く利用していただくことを目的としています。

練馬ならではの食材を使っているお店
練馬産野菜のお店

旬の練馬産野菜を買える、または練馬産野菜の料理（練馬産野菜が35g以上）が食べられるお店です。
※年に6か月以上提供しています

練馬ならではの食材を使っているお店
練馬特産食材のお店

練馬産の農産物または農産物などを材料とした加工品を使用している、または販売しているお店です。

あなたの健康的な食生活を応援するお店
ヘルシーごはんのお店

主食・主菜・副菜（野菜70g使用）がそろった食事を提供しているお店で
・野菜料理のお替りができる
・調味料の調整ができる
・量の調整ができる　３つのうちいずれかが可能なお店です。

いつまでも地域に残したいお店
あなたのいちおしのお店

「あなた」（区民）が推薦する、地域にいつまでも残ってほしいお店です。

食育実践ハンドブックによる「ねりまの食育」の推進

区の食生活の課題や、農地が身近にある練馬ならではの食育を進めるため、食育実践ハンドブックを作成し、保健相談所等で冊子を使った食育事業を展開しています。



Instagram
ねりまde野菜レシピ（練馬区健康推進課）公開中

若い世代が利用しやすいSNSを活用し、野菜摂取量の向上と健康的な食事の普及啓発を目的に、インスタグラムを活用して、季節の野菜レシピや区内農業者が提案する「農家メシ」等を投稿しています。

フォローお願いします

「ねりまの食育」ホームページをご覧ください
https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/hoken/shokuiku/index.html