

令和 5 年 7 月 21 日

練馬区食育推進ネットワーク会議 (第 9 期)

若い世代への食育の取組について

1 目的

若い世代は、食に関する知識や意識、実施状況等の面で、他の世代よりも課題が多く、練馬区でも令和 2 年度に策定した「練馬区健康づくりサポートプラン」の主な取組の 1 つとして、「若い女性のやせ、若い世代の食の乱れなどへの働きかけ」をあげている。

若い世代が生涯を通じて健康的な食生活が送れるように、食育をさらに推進していくことが不可欠であるが、若い世代に行政からのアプローチは、なかなか届きにくく難しい現状がある。そこで、同じ世代である大学生の意見を取り入れるため、大学との連携を図り、より有効な事業を企画・実施する。

2 若い世代の食の課題

- ・主食・主菜・副菜のそろった食事を 1 日に 2 回以上食べているものが少なく、野菜の摂取量も少ない。
- ・食育に関心はあっても、基本的な食習慣が身についておらず、実態が伴っていない。
- ・大学生は一人暮らし等で親などから自立していく時代でもある。ここで確立された食習慣が今後、引き継がれていく可能性が高い。しかし、この時期に再度、食育を受ける機会は少ない。

3 日本女子大学 家政学部 食物学科学生有志 7 名との取組

ア 情報共有

- ・栄養食育係：食の課題および区の食育事業について説明
- ・学生：学生自身や友人等の食生活の現状

イ 目標設定

主食・主菜・副菜のそろった食事が健康的な食事であることを周知し、理解する。

ウ アプローチ方法および事業評価

- ・ポスターの作成・掲示（令和 5 年 9 月～令和 6 年 1 月末予定）、紙製クリアファイル配付（令和 5 年 9 月中旬頃を予定）
- ・アンケートの実施：掲示・配布後に行動変容があったか（令和 6 年 1 月予定）

4 第 9 期に向けて

今回の結果を踏まえ、今後、区内での事業実施（試行も含む）に向けてネットワーク会議内で検討していく。