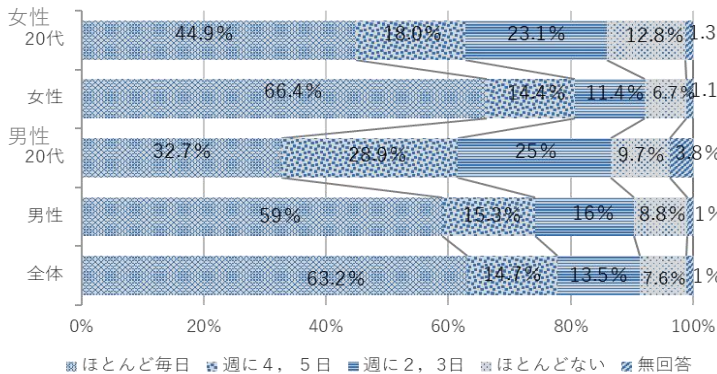


現状・課題

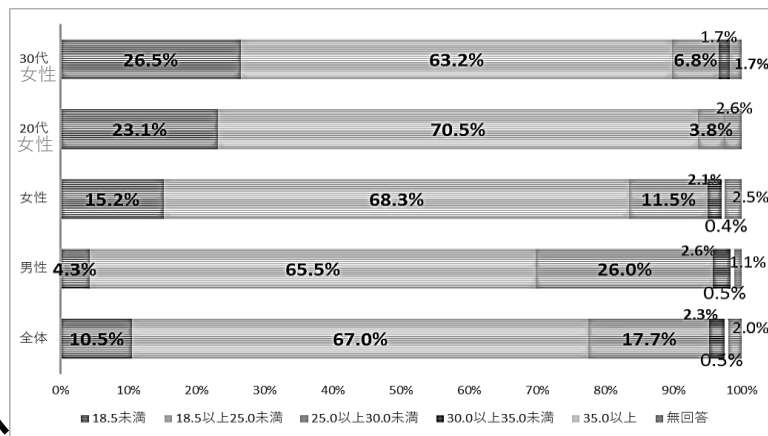
練馬区健康実態調査より（H30年度実施）

○1日に2回以上、主食（ご飯・パン・めん類）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜）のそろった食事を食べる割合＜単数回答＞



健康日本21（第二次）の目標でもある、主食・主菜・副菜の揃った食事を1日に2回以上、ほぼ毎日食べている者80%以上にはまだ届かないが、平成25年度の調査より全体では増えている。しかし、男性の20～40歳代、女性の20～30歳代でほとんど毎日食べている人は半数に満たない。

○20歳代女性のやせている人（BMI18.5以下）の割合



20代女性の痩せている人の割合23.1%と目標（20%以下）を上回っており、30代では更に増加する傾向にある。また、性別によって大きな開きがある。

練馬区健康づくりサポートプラン

（令和2年度～令和6年度）

6 地域と取り組むねりまの食育（練馬区食育推進計画）

- 日頃の健康的な食生活を応援
 - 食育推進ボランティアとの連携による高齢者への食の提供
 - 若い女性のやせ、若い世代の食の乱れなどへの働きかけ
 - 災害時に役立つ日頃の食の普及
- 練馬ならではの食生活を推進
 - ねりまの食育応援店事業の推進
 - 「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」の普及啓発
- 食を大切に作る心を育てる
 - 「ちゃんごはん」プロジェクトの拡充
 - 食品ロス削減の取組

練馬区食育推進ネットワーク会議（第9期）

活動（案）

≪第8期の活動に引き続き≫

(1) 若い世代への具体的な取組の実施と今後に向けて

- 大学との連携
ポスター掲示後、学生にアンケートを実施し、結果を考察、区内での事業実施（試行も含む）が可能であるか検討する。
- Instagramの活用
若い世代にアピールしやすい媒体なので、レシピ以外の有効な活用方法を検討していく。

(2) ねりまの食育応援店普及啓発

- Instagramの活用
応援店より野菜料理のレシピを掲載し、冊子のみでなく、季節に合ったレシピを提供することにより、応援店の周知を図る。
- イベントの実施
応援店の周知とともに、健康的な食生活の実践にもつながるようなイベントが実施可能であるか検討する。

(3) 令和5年度実施予定、練馬区健康実態踏査の結果から

見えてくる食の課題と改善に向けての取組を検討

練馬区食育推進ネットワーク会議（第8期）活動

第8期活動（第7期に引き続き）

- 若い世代に直接アプローチするための具体的な取組の検討、実施
→大学と連携して、学内掲示用ポスターの作成やアンケート内容等を検討した。
- ねりまの食育応援店普及啓発
→Instagramを開設しフォロワー数は増えているが、イベント等は実施できず、さらなる周知は必要である。