

「若い世代」への食育の取組について

「若い世代」の食の実態は、調査をすると全世代よりも課題の多い現状がある。練馬区でも平成 30 年度「練馬区健康実態調査」でも、他の世代と比べても課題が多く、国の「食育に対する意識調査」と比べても区の若い世代に課題が多くあった。そこで、第 7 期練馬区食育推進ネットワーク会議では、改善にむけて以下のような検討をし、取組を進めてきた。

1 イベントでの食育の取組

① 目的

若い世代への食育の取組の一つとして、なかなか接点をつかみにくい若い世代が多く来場するイベント等に直接参加したり、若い世代が集まりやすいイベントを開催していく。

② 内容

「ねりま de 女子マルシェ」や「盆マルシェ」など、若い世代が興味を持ちそうなイベントに参加し、食育実践ハンドブック等の冊子や食育パネル等を用いて食育を実施した。また、小学生を対象とした「食育サミット」を開催した。

③ 実施数

- ・ねりま de 女子マルシェ 令和元年 延べ 100 名 (令和 2 年は中止)
- ・盆マルシェ 令和元年延べ 90 名 (令和 2 年は中止)
- ・食育サミット (世界都市農業サミット関連企画) 令和元年 第 2 部 180 名

2 「ちゃんとごはん」事業

① 目的

子どもたちが、大人になるまでに健康的な食事を自分で調理できる「食の自立」を目標としている。また、地域の大人との共食の機会を通して、地域の食文化の継承を目指している。さらに、事業の拡大・充実として、対象を乳幼児の保護者や中高生へ広げていく。

② 内容

食育推進ボランティアと協働で行う食事作りの体験事業。健康で暮らすための基本の和食「一汁一菜の食事」を地域の大人と一緒に作って食べる。また、味覚が発達する時期に和食のおいしさを伝えるため、天然のだしを味わう時間を設けている。

※食育推進ボランティア活動について

地域で食育活動を進める人を増やすことを目的に、食育推進ボランティア講座を実施している。さらに修了生等を対象に、継続した支援を行っている。令和 2 年度末現在、61 名が活動をしている。

③ 実施数

・ 令和元年度

ア 小学生対象 実施数：13回

(参加者数 延 231名 活動した食育推進ボランティア数 延 70名)

イ 乳幼児保護者対象 実施数：6回

(参加者数 延 53組 活動した食育推進ボランティア数 延 23名)

※平成30年度途中より、清掃リサイクル課フードドライブより米や調味料等を、JA東京あおばより野菜を無償提供していただいている。提供していただいた食材は、食育の題材としても活用している。

・ 令和2年度

新型コロナウイルス感染症の影響により、「ちゃんとごはんプロジェクト」の実施が困難な状況が続いている。そのため、Zoomを利用した「オンラインでちゃんとごはん」を計画・実施した。

【オンラインでちゃんとごはん】

令和2年8月11日実施 参加者数5名

令和2年12月19日実施 参加者数5名

※小学生以下の参加者に関しては、保護者に調理中の見守りを依頼した。

3 第8期での検討案

・ 日本女子大との連携

アンケートで若い世代の実態を調査していく。項目は日本女子大学が作成しているアンケートを中心に、食育についての項目を入れて実施を検討している。また、その結果から、若い世代に向けた食育事業（学生による企画）を検討していき、実施に結びつけていく。

・ 「オンラインちゃんとごはん」の拡充

区立小学校との連携も検討していきたい。さらに、周知方法なども検討しながら実施していく必要がある。通常の「ちゃんとごはん」も新型コロナウイルス感染症の影響を見ながら、小学生のみではなく、乳幼児の保護者、中高生の世代等、対象や場所等の拡充が必要となる。