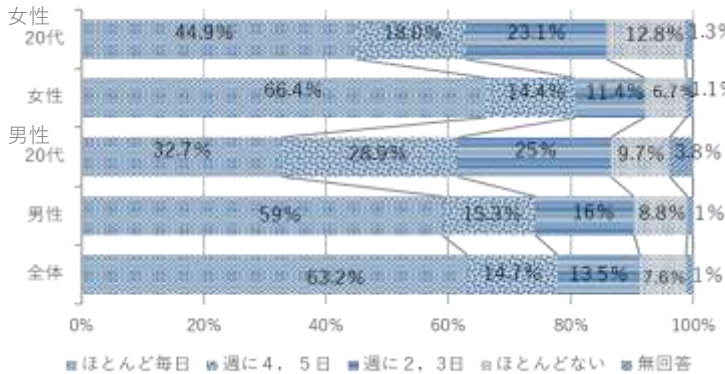


## 現状・課題

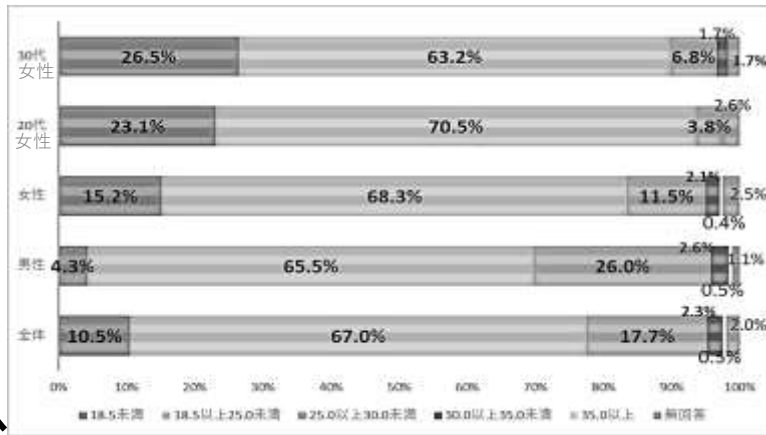
練馬区健康実態調査より（H30年度実施）

○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5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）

- (1) 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育の普及
- (2) 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
- (3) 食を大切にすることを育てる
  - ・「ちゃんとごはん」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8期）

活動（案）

≪第7期の活動に引き続き≫

- (1) 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
  - ・大学との連携  
アンケート結果を考察し、具体的な取組の検討を進める。第8期2年目に事業実施（試行も含む）が可能になるよう検討していく。
  - ・Instagramの活用  
健康推進課で野菜とれとれ！1日5とれとれ！のレシピ掲載のInstagramを開設する。  
若い世代にアピールしやすい媒体なので、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  
販売会等を実施することで、事業周知を図る。

## 練馬区食育推進ネットワーク会議（第7期）活動

第7期活動（第6期に引き続き）

- (1) 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  
→検討を重ね、イベント等での周知はしたが、事業化には進んでいない。
- (2) ねりまの食育応援店普及啓発  
→情報誌など冊子を活用して周知はしたが、イベント等は実施できず、さらなる周知は必要である。