

令和 4 年度 練馬区健康推進課 Instagram について

1 目的

区民の野菜摂取量向上のために、平成 25 年度より食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！ 1 日 5 とれとれ！」を作成し、区内医療機関等に見覧用を配付、幼児健診時や食育の講座等で区民に配付してきた。様々な世代へ普及するように、平成 30 年より別冊（A5 版）を作成し、練馬の食育応援店で配付した。令和 2・3 年にはねりまの食育応援店のレシピ提供による季節のレシピ集（夏野菜・冬野菜）も作成してきた。

季節版のレシピ集については、図書館等でも配布し好評を得ているが、若い世代への普及という点では難しい点もある。そこで、若い世代が利用しやすい SNS（Instagram）を活用し、若い世代への食育を推進していく。

2 投稿数

週 1 回（毎週金曜日 午後 12 時）健康推進課より投稿
ねりまの食育応援店より投稿がある場合は、随時投稿
令和 4 年 6 月末日現在 62 投稿

3 内容

① 令和 4 年度テーマ

練馬で採れる旬の野菜を使った簡単副菜レシピ

- 5 月（たけのこ・じゃがいも・アスパラ）
- 6 月（枝豆・赤しそ・しそ）
- 7 月（おくら・とうもろこし・かぼちゃ）
- 8 月（トマト・なす）
- 9 月（しいたけ・さといも・さつまいも）

② 令和 3 年度からの変更点

- ・レシピの栄養価（熱量・たんぱく質・脂質・糖質・食物繊維・食塩相当量）を掲載する
- ・バランスの取れる献立を提案し、料理名を掲載していく
- ・健康推進課でレシピを作成し、写真を撮影していく

③ 投稿画面（令和4年6月10日投稿分）

①



(1 枚目：料理画像)

②



(2 枚目：作り方)

③



(3 枚目：食育情報)

④



(4 枚目：献立提案)

ガーリック枝豆

定番のゆで枝豆をアレンジしました。お酒のおつまみにもぴったりです！

1日に必要な野菜は 350g！！1日5とれとれ！（1とれとれは 70g 位の野菜量です）を目指しましょう。

【栄養価】

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 123Kcal |
| たんぱく質 | 7.3g |
| 脂質 | 8.8g |
| 糖質 | 3.8g |
| 食物繊維 | 3.3g |
| 食塩相当量 | 0.3g |

- #野菜とれとれ 1日5とれとれ
- #野菜レシピ #ねりまの食育応援店
- #健康的な食事 #おうちごはん
- #ねりまの食育 #枝豆レシピ
- #おつまみレシピ #枝豆
- #献立

