

若い世代への食育の取組について

1 若い世代への食育の取組について（経緯）

若い世代の食の実態は、いずれの調査でも全世代より課題の多い現状があり、練馬区でも平成30年度「練馬区健康実態調査」で、他の世代と比べて課題が多くあった。そこで、若い世代により有効に食および健康情報を提供できるよう、大学等と連携し、学生ならではの視点や発想を活かした取組を検討・実施（練馬区健康づくりサポートプラン）していくことになった。

令和3年度より、日本女子大学生に協力を頂き、取組を検討するための打ち合わせを開始した。令和3年度は2回実施し、若い世代の食の課題を抽出し、取組のテーマ「主食・主菜・副菜をそろえた食事」とした。

2 若い世代への食育の取組実施についての打ち合わせ（第3回）について

① 日時 令和4年4月27日

② 出席者

日本女子大学生 3年生 7名
健康推進課栄養食育係 2名

③ 検討内容および意見

【若い世代の現状および問題点について】

若い世代のやせに対する健康課題(特に女性)の課題解決のために、健康的な食事（主食・主菜・副菜をそろえた食事）をとるためには、現状どんな問題点があるか意見を集約した。

■学内の学食、売店編

現状：丼や麺など一品しか食べていない
主食・主菜・副菜を揃えるにはお金がかかる
安価に購入できるものがない。
食べる時間がない

■その他

現状：健康的な食事（主食・主菜・副菜をそろえた食事）を摂取することの利点（適正体重の維持や精神の安定など）と健康的な食事を摂らないことによるデメリット（妊娠などの将来への影響も含め）を知らない。

【現状から見えてきた課題について】

- ・ 主食・主菜・副菜が具体的にどのようなメニューにあたるのか知らない。知識がない。また、知識はあるけれど、その知識が正しくない。
- ・ 健康的な食事（主食・主菜・副菜をそろえた食事）を摂取することの利点（適正体重の維持や精神の安定など）と健康的な食事を摂らないことによるデメリット（妊娠などの将来への影響も含め）を知らない。
- ・ 健康問題を抱えていない。自覚がない。自分の身体の状況を知らない。

【課題解決のための方法について】

- 知らないことを知らせる。
⇒媒体(ポスター・Instagram等)で知らせる。

④ 今後の計画

- ・ 次回打ち合わせ（令和4年8月）：課題解決のための具体的な方法を提示してもらい、内容をつめ、評価項目等検討していく。