

令和 7 年 7 月 4 日

第 1 回練馬区食育推進ネットワーク会議（第 10 期）

野菜摂取量向上を目指した取組について

1 目的

練馬区は、23 区で最大の農地面積がありながら、「練馬区健康実態調査」によると、1 日あたりの野菜の摂取量は国の目標値である 350 g に達していない。

健康的な食生活に重要である野菜摂取量を向上するため、野菜や果物が育っていく様子を身近に感じ、新鮮でおいしい農産物を手に入れやすい地域の特色を活かした取組を進めている。

2 活動経過

(1) 食育実践ハンドブックの作成および活用

区の食生活の課題の解決や、農地が身近にある練馬ならではの食育の推進のため、平成 23 年度より食育実践ハンドブックを作成し、食育事業を展開している。

(2) SNS を活用した情報発信

若い世代が利用しやすい SNS（Instagram）を活用し、令和 3 年度より季節の野菜レシピやバランスのとれた食事の提案を行っている。

3 第 10 期の活動計画

(1) 食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！1 日 5 とれとれ！」改訂版の発行

平成 25 年度に作成した食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！1 日 5 とれとれ！」については、保健相談所管理栄養士が実施する地域食育講座での活用のほか、母子健診の機会に配布している。今回、乳幼児を持つ保護者世代に届けたい食育のメッセージを盛り込み、改訂版を作成する。

(2) Instagram「ねりま de 野菜レシピ（練馬区健康推進課）」での情報発信

健康推進課から発信する週 1 回の季節の野菜レシピの紹介およびバランスのとれた食事の提案についての投稿を継続する。さらに、区内農業者に旬の野菜のいちおしの食べ方を取材し、Instagram で紹介する。