

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)

若い世代への食育の取組について

1 目的

国は主食・主菜・副菜のそろった食事を 1 日 2 回以上、ほとんど毎日食べている人の割合を 50%以上にするを目標としているが、区では、男性の 20 歳代、30 歳代、50 歳代、女性の 20 歳代で目標値に達していない。

若い世代のやせや、高齢者の低栄養傾向がみられる中、幼少期から高齢期に至るまで栄養バランスに配慮した食生活を続けることが、生活習慣病を予防し、健康を維持することにつながる。これらの課題を踏まえ、状況の改善を目的とした事業を実施する。

2 事業経過

第 8 期より日本女子大学家政学部公衆栄養学鈴木研究室と連携し、日本女子大学家政学部食物学科の学生有志 7 名と、若い世代に向けた食育の取組について検討した。主食・主菜・副菜のそろった健康的な食事の周知・啓発を目的に、学内でのポスターの掲示、紙製クリアファイルの配付、アンケートを実施した。

第 9 期ではアンケート結果をもとに若い世代に向けた啓発媒体の検討を行い、繰り返し使えるエコバッグおよび知識の普及啓発を目的とした若い世代向け「ちやんとごはん」の冊子を作成した。

3 第 10 期の活動計画

練馬区健康づくりサポートプラン「柱 5 おいしく健康になろう！～練馬ならではの食育～(練馬区食育推進計画)」の主な取組に位置付けられている大学等と連携した若い世代の食に関する取組の推進として、第 9 期 (令和 6 年度) に作成した媒体を活用した具体的な取組、活動場所について検討し、実施する。