

練馬区食育推進ネットワーク会議（第10期）活動について

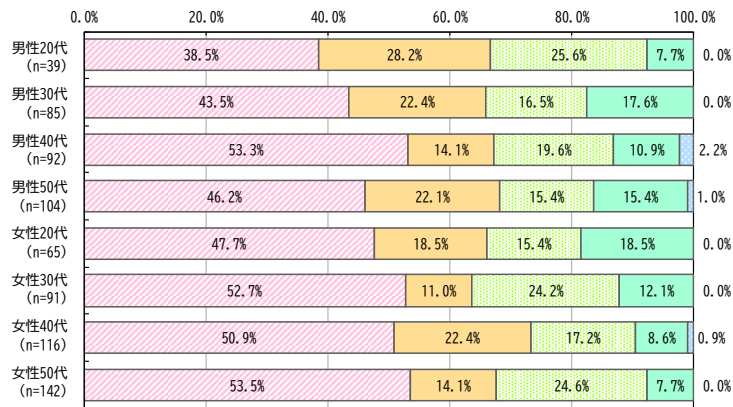
現状・課題 練馬区健康実態調査より（R5年度実施）

【栄養状態】

- ・若い世代のやせ → BMI 18.5未満の人の割合は、20歳以上40歳未満の女性で18.6%
男性の20代でもやせの割合が15.4%と高い
- ・高齢者の低栄養傾向 → BMI 20未満の高齢者の割合は女性で31.4%
（高齢者みんな健康プロジェクトにて取組中）

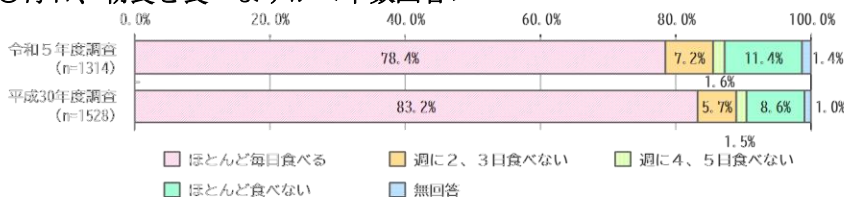
【食物摂取・食行動】

○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1日に2回以上食べる日の割合＜単数回答＞



健康日本21（第三次）の目標では主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合50%以上であり、練馬区は60.5%と上回っている。しかし20代男性38.5%女性47.7%と若い世代では低い。

○毎日、朝食を食べますか＜単数回答＞



第4次食育推進計画における若い世代の朝食を欠食する割合の目標は15%以下であるが、練馬区では朝食を食べない人の割合が男性の20～40代で3割程度、女性の20代で2割となっている。

○ふだんの食生活の中で、今後あなたは特にどのようなことに力を入れたいと思いますか＜複数回答＞

- ・栄養バランスのとれた食生活を実践したい61.9%
- ・健康に留意した食生活を実践したい48.2%
- ・規則正しい食生活を実践したい35.5%
- （※・食べ残しや食品の廃棄を削減したい37.3%）

練馬区健康づくりサポートプラン

5 おいしく健康になろう（令和7年度～令和10年度） ～練馬ならではの食育～（練馬区食育推進計画）

- (1) 食べることから健康を目指そう
 - ・全世代に向けた「ちゃんとごはんプロジェクト」の実施
 - ・大学等と連携した若い世代の食に関する取組の推進
 - ・ねりまの食育応援店事業の推進
 - ・赤ちゃんからの飲む食べる相談の充実
 - ・区立保育園での食育
- (2) 食でつながる！～ねりまの畑からテーブルへ～
 - ・「ちゃんとごはんプロジェクト」@高松みらいのはたけ
 - ・食農体験学習の推進
 - ・マルシェの実施・支援 果樹あるファーム、ベジかるファームの開設・充実支援
- (3) 食を大切にするために～できることはなんだろう？～
 - ・おいしく完食協力店事業の拡充 ・フードドライブ事業の実施
 - ・食品衛生に関する情報の提供

練馬区食育推進ネットワーク会議 第10期 活動（案）

(1) 若い世代への食育の取組

≪第9期活動からの展開≫

作成媒体を活用した事業の検討、大学等での実施

(2) 健康的な食生活をおくるための取組

①「ちゃんとごはん」の周知

②野菜摂取量向上を目指した取組の継続

③朝食の欠食割合を減らすための取組の検討

(3) 多様な繋がりによる食育の取組