

令和 8 年 3 月 24 日
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 第 10 期活動報告

(1) 食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」改訂版の作成

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追加し、改訂版を作成した。

(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

ア 健康推進課から発信する季節の野菜レシピおよびバランスのとれた食事の提案（投稿数 46 回）

イ 区内農業者と連携した取組「農家メシ」（投稿数 2 回）

ウ ねりまの食育応援店から提供されたレシピ（投稿数 2 回）

3 今後に向けて

今年度改訂版を作成した食育実践ハンドブックについては、保健相談所で実施する地域食育講座や健康づくりに関するイベント等で広く活用する。

また、Instagram での情報発信については、季節の野菜レシピおよびバランスのとれた食事の提案を継続する。また、ねりまの食育応援店や区内農業者、他部署等と連携するほか、動画を取り入れる等より多くの方が興味を持てるような投稿を工夫する。