

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）

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 取組

(1) 日本女子大学との連携事業

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、若い世代を対象とした食育の取り組みを進めている。第 9 期に冊子「これならできるちゃんごはん」を作成し、今年度 9 月に配布とあわせて朝食に関するアンケートを実施した。冊子を見た学生からは『これならできるかも』といった声も寄せられた。今年度末に作成した媒体（シール）を活用し、学内におけるバランスのよい食事の啓発に取り組む予定としている。

(2) 啓発媒体を活用した取組

第 3 回情報交換会での意見を踏まえ、第 9 期に作成した若い世代向け啓発媒体であるエコバッグについて、色を変更して作成した。また、家庭に戻った際にも食への意識を高めてもらえるよう、新たにシールを作成した。さらに、中高生を対象とした事業を実施している児童館において、「ちゃんごはんプロジェクト」の一環として啓発を行った。

第 10 期 2 年目も、引き続き大学等における取り組みに向けて進めていく。