

令和 7 年 10 月 22 日（火）

第 2 回食育推進ネットワーク会議（第 10 期）

若い世代の食育の取組について（日本女子大学との連携事業）

1 目的

- ① 主食・主菜・副菜のそろった食事が、健康的であることを知ってもらう。
- ② これまでの取組を周知し活用をしてもらうことで、食事への意識を高める。

2 アンケート調査および配付

実施期間：9 月 22 日（月）、24 日（水）の 2 日間。

後期課程で使用する教科書の販売所にて、区職員が令和 6 年度作成媒体の配布およびアンケート調査を行う。

ア アンケート調査 「朝食の摂取状況について」

アンケートに協力してくれた学生には、冊子を活用しながら主食・主菜・副菜のそろった食事の簡単な取り入れ方などのアドバイスを行った。

全 304 名 食べた…87.5% 食べない…12.5%

	食べた	食べない
9/22(月)	87	12
9/24(水)	179	26
合計	266	38

※「食べない」の定義

練馬区健康実態調査より

「朝食を食べる」とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水および錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか取らない場合は、「朝食を食べた」ことにはならない。

イ 作成媒体の配布（冊子「これならできるちゃんとごはん」、布製トートバック）

- ① 冊子「これならできるちゃんとごはん」335 部配布
- ② 布製トートバック（100 枚）先着順で配付

ウ 明治安田生命 ベジチェック（24 日のみ実施）

115 名実施

【当日の様子】

