

令和 8 年 7 月 3 日

第 1 回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 活動経過

(1) 食育実践ハンドブックの作成および活用

区の食生活の課題の解決や、農地が身近にある練馬ならではの食育の推進のため、平成 23 年度より食育実践ハンドブックを作成し、食育事業を展開している。

令和 7 年度に「野菜とれとれ！1 日 5 とれとれ！」を改編し、実践に繋げている。

(2) SNS を活用した情報発信

若い世代が利用しやすい SNS（Instagram）を活用し、令和 3 年度より季節の野菜レシピやバランスのとれた食事の提案を行っている。イベント等での周知、動画を取り入れるなど、閲覧者数の増加に向けた取組を行っている。

3 第 10 期（令和 8 年度）の活動計画

(1) イベント等を活用し、野菜の魅力やおいしい食べ方を伝え、野菜摂取量の向上につなげる。

(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

週 1 回の季節の野菜レシピの紹介およびバランスのとれた食事の提案に関する投稿を継続するとともに、動画を活用した情報発信の充実および視認性の向上を図り、閲覧者の拡大に努める。また、区内農業者に旬の野菜のおすすめの食べ方や「ねりまの食育応援店」を取材し、Instagram で引き続き紹介する。