資料５

令和８年 10 月 30 日

第2回練馬区食育推進ネットワーク会議（第10期）

朝食の欠食割合を減らすための取組について

１　目的

「練馬区健康実態調査」によると、朝食を食べない人がみられ、特に若い世代でその割合が高くなっている。朝食は、規則正しい生活習慣の基礎となる大切な食事であることから、朝食を欠食する人を減らしていくことが課題となっている。

また、第４次食育推進基本計画においても、朝食を欠食する国民を減らすことが目標として掲げられている。区民一人ひとりが朝食の大切さを理解し、朝食を食べる習慣を身につけられるよう、朝食の重要性について普及啓発を進め、朝食の欠食率の減少を目指す。

２　活動経過

令和７年度　朝食の喫食状況について調査実施　２回

（対象：日本女子大学学生、練馬まつり参加者）

３　今後に向けて

これまで調査結果の集計にとどまっていたが、今年度の食育推進ネットワーク会議において、調査結果を区民への啓発に活用してはどうかとの意見があった。このため、調査結果をまとめた資料を作成し、区公式 Instagram で発信するとともに、今年度もイベントで朝食喫食状況調査を実施し、あわせて朝食に関する資料を配布することとした。

４　その他

今後は、学校等と連携した啓発についても検討し、朝食を食べる習慣の定着に向けた取組を進める。