資料６

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）

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 350ｇ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

⑴食育実践ハンドブックの作成および活用

「野菜とれとれ！１日５とれとれ！」の増刷にあたり、掲載レシピを Instagram での反響が大きい人気レシピや新作レシピに更新し、内容の充実を図った。11 月から配布予定。

⑵Instagram「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 24 回、うち過去の人気レシピの再投稿６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４回）

食育推進ネットワーク会議意見交換会での意見を踏まえ、令和８年８月からリール動画やハッシュタグ、ハイライト機能を活用し、情報発信の充実に取り組んでいる。

⑶イベント等を活用した情報発信

８月 31 日～９月 15 日まで「食生活改善普及運動」の一環として、本庁舎２階通路を活用し、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」をテーマに野菜量を増やす工夫を紹介した。また、食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！１５とれとれ！」を配布した。

３　今後に向けて

⑴ 食育実践ハンドブックの作成および活用

「野菜とれとれ！１日５とれとれ！」を保健相談所の事業や食育事業で活用し野菜摂取の普及啓発を進める。

⑵ Instagram「ねりま de 野菜レシピ（練馬区健康推進課）」での情報発信

リール動画やハイライト機能を活用した情報発信を継続するとともに、閲覧者の関心やニーズを把握しながら、効果的な発信方法を検討していく。