# 6　地域と取り組むねりまの食育

## （練馬区食育推進計画）

### 施策の方向性

近年、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満と、それらが原因と考えられる生活習慣病が増加しています。また、若い女性に見られる過度のダイエット志向、高齢者の低栄養などによる健康面の問題もあります。さらに食品ロスの削減など、食に関する様々な課題が浮上しています。

食は「生きる力」の基本です。様々な体験を通じて食材や調理に関心を持ち、食に関する知識と食を選択する力をつけることは健康につながります。栄養バランスの良い食事や食文化が、世代間の交流により次の世代に継承されることが大切です。

練馬区は 23 区で最大の農地面積があり、野菜の育ちを見ながら、区内で生産された採れたての野菜を味わうことができます。

区民一人ひとりが、生涯にわたって生き生きと暮らすため、食育推進ボランティア、農産物生産者、地域団体、飲食店等と協働しながら、ねりまの食育を推進していきます。

# （１）日頃の健康的な食生活を応援

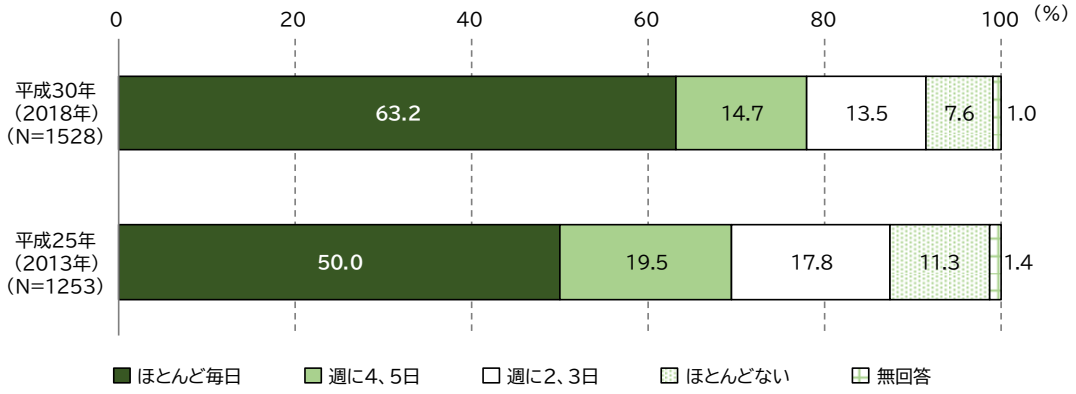
## ①現状と課題

健康実態調査では、主食・主菜・副菜のそろった食事を１日に２回以上、ほぼ毎日食べている人は 63%と改善傾向ですが、男性の 20 代から 40 代、女性の 20 代、30 代は半数に達していません。また、8.6%の人は朝食をほとんど食べていません。

食生活は、一生を通じて健康づくりの基本です。幼少期から栄養バランスに配慮した食習慣を身につけることは、将来の生活習慣病のリスクを低減させます。20 代、30 代の女性の約４人に１人は、やせとされるＢＭＩ18.5 未満※であるという結果が健康実態調査に出ています。若年女性のやせは低出生体重児出産や骨量減少のリスクに関連します。高齢期に要介護状態となる原因として、加齢による衰弱があり、フレイル（虚弱）は低栄養と強い関係があります。ライフステージなどの特徴に応じ、食育を推進することが求められます。

近年、自然災害が多発しています。災害が発生すると、ライフライン復旧まで１週間以上を要するケースもあり、食品が手に入らないことが想定されます。日頃から非常時に備え、食品の備蓄などを考えておく必要があります。

**主食・主菜・副菜のそろった食事を１日に２回以上食べる人の割合**




出典：平成 30 年度練馬区健康実態調査

※ＢＭＩ：体重（kg）／（身長（m））$^2$により算出される肥満度を測る指標。18.5 未満をやせ、18.5 以上 25.0 未満を普通体重、25.0 以上を肥満としている。

## ②主な取組

➢ 再掲　食育推進ボランティアとの連携による高齢者への食の提案　新規

街かどケアカフェなどで、フレイルを予防する食生活について啓発します。また、食育推進ボランティアと連携して、フレイル予防に役立つ食事を実際に調理して味わう「高齢者のためのちゃんとごはん」を実施します。

➢ 若い女性のやせ、若い世代の食の乱れなどへの働きかけ　新規

大学等と連携し、若い女性のやせや、食の乱れなどについて、学生ならではの視点や発想を生かした取組を検討・実施します。

➢ 災害時に役立つ日頃の食事の普及

災害は平穏な暮らしを一瞬のうちに奪い去ります。普段から、災害時の食を考えておく必要があります。

家族構成に合わせた、ローリングストック※による食品の備蓄など、災害に備える考え方を、ホームページ、ＳＮＳ、地域食育講座などで普及します。

ローリングストックの図

## ③評価指標

| 指標項目 | 現状（平成 30 年度） | 目標（令和５年度） |
|---|---|---|
| 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事が１日２回以上の日がほぼ毎日の者の割合 | 63.2% | 80.0% |

※ローリングストック：非常時に備え少し多めの食料を備えておき、定期的に消費・補充することで、備蓄した非常食が消費期限切れとなるのを防ぐ手法。

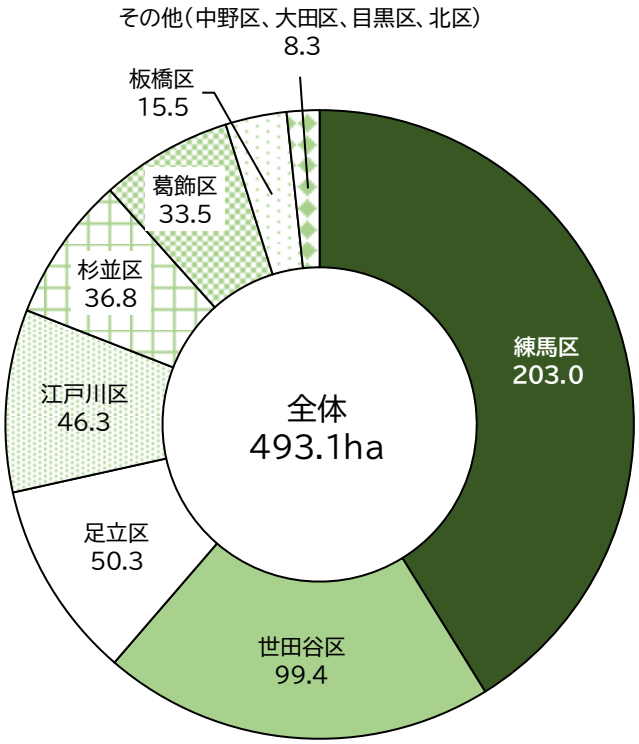
## （２）練馬ならではの食生活を推進

### ①現状と課題

練馬区は 23 区で最大の農地面積があり、野菜等の育ちを身近で見ることができます。区内で生産された野菜を食材として提供する飲食店もあり、学校給食で地場野菜を使用した一斉給食も実施しています。練馬大根引っこ抜き競技大会を実施し、楽しく農にふれるとともに、農が身近にある練馬ならではの魅力を区内外に発信しています。令和元年には世界都市農業サミットを開催し、都市農業の魅力と可能性を世界に発信しました。区内では、練馬産農産物やその加工品・飲食物を即売するマルシェが開催されたり、種まきや苗の植付けから収穫までを体験できる農業体験農園も開設されています。

このような練馬区の特徴を活かしながら、新鮮な野菜のおいしさや、野菜摂取の大切さを伝える取組の充実が必要です。練馬産野菜などを使う飲食店を広く周知することも地産地消の推進につながります。

**区部の農地面積**




出典：東京都農業会議資料（平成 30 年 1 月 1 日時点）

## ②主な取組

### ➢ ねりまの食育応援店事業の推進

練馬産野菜や特産食材を使っているお店や、ヘルシーごはんのお店を区民に広く周知し、食を通じた健康づくりを支援する「ねりまの食育応援店事業」を推進します。登録店舗を増やすとともに、登録店の店主によるプロならではの知識や技を伝える食育イベント等を企画します。

**ねりまの食育応援店の登録証**

### ➢ 「野菜とれとれ！１日５とれとれ！」の普及啓発

マルシェや農業体験農園で、食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！１日５とれとれ！」を活用して、新鮮でおいしい練馬産野菜のＰＲと、不足しがちな野菜の摂取を呼びかけます。１歳児子育て相談と同時開催の、すこやか親子の食事講習会でも活用し、乳幼児をもつ保護者世代に健康的な食生活の重要性を伝えます。

## ③評価指標

| 指標項目 | 現状（平成 30 年度） | 目標（令和５年度） |
|---|---|---|
| 食育応援店の登録店舗数 | 66 店舗 | 100 店舗 |

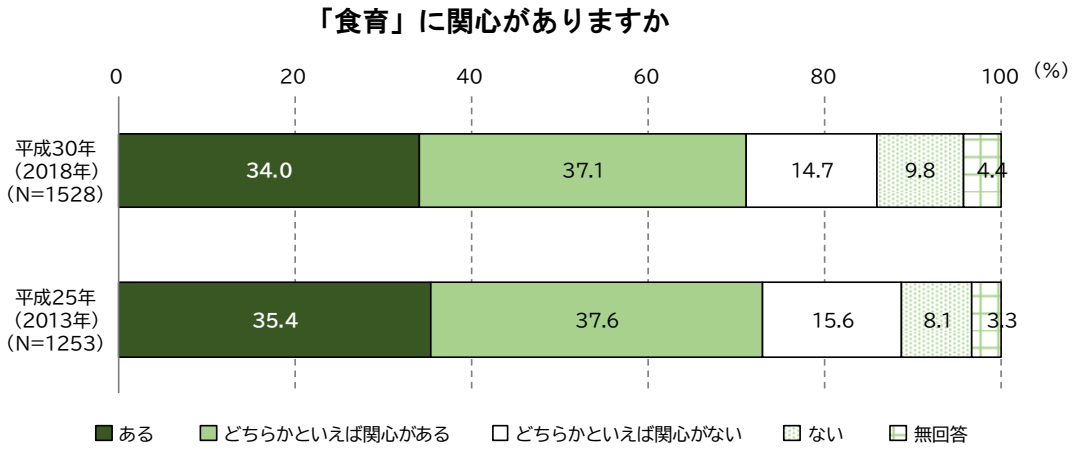
## （３）食を大切にする心を育てる

### ①現状と課題

近年、家族揃って食事をする機会が減少傾向にあるなど、地域や家庭の食文化の継承が難しくなりつつあります。

食べ物が私たちのところに届くまで、生産、加工、流通など様々な過程があり、たくさんの人の手によって支えられ、提供されています。一方、売れ残りや期限切れの商品、食べ残しなど、国内の食品ロスは年間 643 万トン（食品廃棄物等の発生量平成 28 年度推計）と推計されています。

食べ物を取り巻く様々なことがらについて理解を深め、食を通した世代間の交流により、次の世代に食文化を伝承するとともに、食を大切にする心を育む必要があります。




出典：平成 30 年度練馬区健康実態調査

## ②主な取組

### ➢ 「ちゃんとごはんプロジェクト」の拡充

「食の自立」を目標に、主に小学生を対象に実施してきた、一汁一菜の食事作りを体験する「ちゃんとごはんプロジェクト」の対象者を、中・高校生や子育て世代に拡げます。食育推進ボランティアとともに、天然だしの味と香りや季節の野菜を味わうなどして、世代間の交流を図りながら、食文化を伝承していきます。

### ➢ 食品ロス削減の取組

食品ロス削減の取組として、「ねりまの食育応援店」事業では食事の量などが調節できるヘルシーごはんのお店を拡充していきます。食べ残しを減らす取組を行う飲食店などを登録する「おいしく完食協力店」との連携を進め、事業者、区民の食品ロス削減の意識を向上していきます。

また、家庭で余っている未利用食品を活用した「フードドライブ事業」を地域食育講座などで伝え、食品ロス削減を進めます。

## ③評価指標

| 指標項目 | 現状（平成 30 年度） | 目標（令和５年度） |
|---|---|---|
| ちゃんとごはんプロジェクトの実施数 | 16 回 | 24 回 |

# コラム

## ～食育推進ボランティア～

区では、地域で食育活動を進める人を増やすため、平成 27 年度から「ねりまの食育推進ボランティア講座」を開催し、ボランティアの活動支援をしています。

現在１００人近い区民が食育推進ボランティアとして、食の自立を目標とした健康的な食事作りの体験教室である「ちゃんとごはんプロジェクト」に参画したり、農業祭や健康フェスティバル、食育推進講演会などの区の食育事業に協力してくれています。

また、区の事業への協力活動だけでなく、児童館等で、区民ならではの視点から地域のニーズに応じた活動を行っている方も多く、地域での食を通したつながりが広がっています。

【食育推進ボランティアの一人である増子さん】

子どもたちをはじめ若年層や高齢者、全ての人々に、食物の大切さや食文化、みんなで一緒に食事をする楽しさを伝えていくことが、私たちの務めと思っています。