

令和 7 年 3 月 26 日

練馬区食育推進ネットワーク会議（第9期）

Instagram を活用した情報発信について

1 目的

若い世代が利用しやすい SNS を活用し、野菜摂取量の向上と正しい食の情報発信を目的に、Instagram を活用し、季節の野菜レシピやバランスのとれた食事の提案を行う。

2 第9期事業報告

季節の野菜を使った野菜レシピを週1回（月4回）投稿することを基本とし、不定期でねりまの食育応援店や区内農業者から提案されたレシピを投稿している。

(1) 令和5年度の主な取組（投稿数 61 品目）

ア 「農家メシ」の投稿

都市農業課と連携し、区内農業者から提供された野菜レシピ「農家メシ」を投稿した。（協力区内農業者3名）

イ 健康づくり係「健康イベント」との連携

YouTube「ねりま健康ちゃんねる」にて配信済みの「10分でできるちゃんとおはん」で紹介している朝食レシピ5品を投稿した。

ウ 食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！1日5とれとれ！（人気レシピ集）」の発行

Instagramで紹介した野菜レシピをまとめた食育実践ハンドブックを発行し、区内図書館等で配布した。

(2) 令和6年度の主な取組（投稿数 49 品目）

ア 他部署と連携した取組

食育推進ネットワーク会議にて意見をいただいた、学校給食の人気レシピの紹介として、保健給食課と連携し、「練馬スパゲティ」や「回鍋肉」のレシピを投稿した。

イ 区内農業者と連携した取組

区内農業者が区役所マルシェに出店した際、健康推進課職員が直接農業者に旬の野菜のいちおしの食べ方を取材し、「農家メシ」としてInstagramで紹介した。「農家メシ」投稿数6回

ウ アカウント名変更

令和7年3月に、「練馬区健康推進課」から「ねりま de 野菜レシピ（練馬区健康推進課）」にアカウント名を変更した。（ユーザーネームは変更なし）

3 今後に向けて

健康推進課より週1回の野菜レシピの投稿は継続し、バランスのとれた食事の提案を続けていく。また、ねりまの食育応援店や区内農業者、他部署等と連携し、多くの方が興味を持てるような投稿を工夫する。