

事前のお知らせ



「えっ！図書館で食育？」

～「野菜とれとれ！ね・り・まの食卓」を使った食生活講座を区立図書館で開催～

練馬区は、9月の健康増進普及月間・食生活改善普及運動の期間中（9月1日～30日）に、区立図書館全12館を会場として、「食生活講座」を開催する。あわせて、各図書館が趣向を凝らし、食をテーマにした展示を行うほか、興味を持った図書を探すお手伝いやブックトークなどを行う。

東京23区内で一番多くの農地面積を持つ当区は、身近に農作物の成長を見て四季を感じ、農産物直売所で新鮮な野菜を求めやすい、みどり豊かな環境に恵まれている。新鮮な野菜が身近にある区の特徴を生かした「ねりまの食育」を進めていくため、区の食生活の課題である野菜不足の解消をテーマにした食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！ね・り・まの食卓」を使い、食を通じた健康づくりを支援している。

今年6月に、図書館と保健相談所が連携し、忙しい日常の中で後回しになりがちな「健康づくり」について、身近にある図書館をきっかけに取り組んでもらうことを目的に開催。好評だったため、第2弾として実施する。

今まであまり図書館に縁のなかった人に、「健康」や「食生活」などの視点から本を探して親しんでいただくことや、これを機会に関心を持った人に、保健相談所の「生活習慣病」の教室や健康相談を紹介したりと、「健康づくり」への取り組みの輪が広がることを期待している。

区民が利用しやすい、身近な地域の施設が連携して、心身ともに健やかな生活を送ることができるよう、今後も取り組みを進めていく。



食育実践ハンドブック



練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」©練馬区

【6月に実践したときは】

保健相談所の事業を過去1年に受けたことのない人が6割以上と、相談所や食育に縁のなかった人が多く参加していた。また、60歳以下が6割を占め、比較的若い層の集客があった。特に、過去の子育て中には保健相談所を利用していたが、その後の健康づくり事業には縁のなかった人の参加や、当日たまたま来館した人の飛び入り参加などもあり、図書館で講座を行ったことで、参加者の幅を広げることができた。性質の異なる施設であり、幅広い年齢層の利用者がいる施設と連携したことにより、工夫次第で、「健康と食生活」の周知を拡充できることを実感した。

【食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！ね・り・まの食卓」とは】

区では平成23年3月に「練馬区健康づくり総合計画」を策定し、その実現に向けて、新鮮な野菜が身近にある区の特徴を生かした「ねりまの食育」をすすめていくため、食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！ね・り・まの食卓」を24年1月に発行した。「野菜とれとれ」のマーク1つが「1とれとれ！」で、野菜70g以上が取れる料理のめやす。「1日5とれとれ」以上の野菜料理を食べて健康で過ごすために、季節ごとのおすすめレシピと献立のヒントを記載している。

めざせ！
1日5とれとれ！



「野菜とれとれ」のマーク

【問い合わせ】 健康福祉事業本部健康部健康推進課栄養指導担当係 電話 03-5984-4618