

健康福祉審議会	2024/6/4	資料 2 - 1
第 6 回スポーツ・健康づくり部会		

中野区食育推進事業主な取組内容について

子どもから高齢者までライフステージに合わせた食育を広げるため、乳幼児親子や学齢期の子どもと保護者に対する食習慣等についての意識啓発や、暮らしの中で自然と健康的な食生活を送りやすい環境づくりを推進する。

また、令和 6 年（2024 年）に「中野区スポーツ・健康づくり推進計画」を改定し、生活習慣病予防対策として新たに減塩施策に取り組んでいくことを計画に記載した点を踏まえ、以下の取り組みを展開する。

1 令和5年度の主な取組み

（1）食育月間パネル展（6 月）

食育普及啓発を目的に、中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」にて食育関連のパネル展示を行った。

【展示期間】：6 月 1 日～6 月 30 日

（2）食生活改善普及運動月間パネル展（9 月）

「食事をおいしく、バランスよく」をテーマに、規則正しい食生活の普及啓発を働きかけている。区役所 1 階ロビーにて食に関するパネル展示を行った。

【展示期間】：9 月 5 日、9 月 6 日

（3）食育マスコットキャラクターを活用した食育の普及啓発活動

・うさごはんの着ぐるみ、グッズ貸出し（令和 5 年度の貸出回数）

着ぐるみ	
ウレタン	エアー
6 回	2 回

グッズ		
クッキー型	焼きごて	CD
0 回	1 回	1 回



中野区食育マスコット
キャラクター
「うさごはん」

- ・うさごはんグッズの作成（カトラリーセット 880 個、シール 1,500 枚）
- ・うさごはんカレンダーの PC 壁紙提供（専門学校東京テクニカルカレッジ協力）

（4）区ホームページでの PR の充実

- ・食育ポータルサイトを開設し、区の食育施策にかかる情報を総合的に発信
- ・うさごはんカレンダーの壁紙提供（協定による協働事業として専門学校東京テクニカルカレッジの学生に作成を依頼）

（5）食育リーフレット作成・配布

子どもから高齢者まで、ライフステージに合わせた食育を広げるため、ライフ

ステージを6つに分けたリーフレットを作成し、区内小・中学校、保育園、幼稚園や区内公共施設で配布を行った。（包括連携協定に基づき、帝京平成大学と協同で作成）

【作成部数】：①妊娠期・授乳期	10,000 部
②乳幼児期	17,100 部
③学童・思春期	23,300 部
④成人期Ⅰ（青年期）	10,000 部
⑤成人期Ⅱ（壮年更年期）	10,000 部
⑥高齢期	10,000 部
合計 80,400 部	

【配布実績】：区立小・中学校 ③16,100 部
区立幼稚園、区立保育園、認可保育園等 ②8,800 部
各すこやか福祉センター、区民活動センター等
①②③④⑤⑥ 各 2,400 部

（6）レシピコンテスト

○開催日程

9月1日～9月30日

○レシピ考案依頼先

帝京平成大学健康メディカル学部健康栄養学科
新渡戸文化短期大学食物栄養学科

○レシピ作成について

- ・1大学につき2レシピの作成 計4レシピ
- ・オリジナルのレシピであること。
- ・手に入りやすい食材を使用し、簡単に調理できるレシピであること。
- ・レシピは「野菜摂取」をテーマとし、1人当たり野菜を70g以上（芋、海藻、きのこを除く）使用した主食・主菜・副菜・汁物のいずれかのレシピを作成すること。

○実施方法

- ・9月5日、6日に中野区役所1階東側ロビーで行う食生活改善普及運動月間パネル展にてレシピのパネル展示を行い、来場者に投票してもらう。
- ・9月1日～9月15日の間、区のホームページにレシピを掲載し、ホームページ上で投票を受け付ける。

(7) 食育講習会の開催

	開催日時	テーマ	会場	対象・定員	参加人数
1	10月5日 13時半～16時	高血圧の予防・改善！ ナトカリを学ぶ	中野区保健所	中野区在住の方 先着 30 名	21 名
2	11月2日 13時～15時	朝食の大切さを時間栄養学から 見直してみよう！（調理実習）	鷺宮区民活動 センター	中野区在住の方 先着 20 名	15 名
3	11月16日 14時～16時	大きく産んで、大きく育てよう！	南部すこやか 福祉センター	中野区在住の方 先着 40 名	5 名
4	12月11日 13時半～16時	高血圧の予防・改善！ ナトカリを学ぶ	中野区保健所	中野区在住の方 先着 30 名	25 名
5	1月25日 14時～16時	たんぱく質を摂取しよう （調理実習）	沼袋高齢者会館	中野区在住の方 （60 歳以上） 先着 30 名	25 名
6	2月26日 14時～16時	中性脂肪値とコレステロール値 を下げる食事は違う？	中部すこやか 福祉センター	中野区在住の方 先着 30 名	28 名

（講師依頼：帝京平成大学健康メディカル学部准教授 野口律奈氏）

2 令和6年度の新規事業

(1) 尿ナトカリ比検査による食生活改善アドバイス事業

高血圧の予防や治療の一環として、減塩は重要な課題であるが、近年食塩摂取量の抑制を目的とした新たな指標としてナトカリ比が注目されている。尿検査により尿中ナトリウム濃度とカリウム濃度のナトカリ比を算出し、結果に応じた食生活の改善アドバイスを行うことで、区民に対し食塩摂取量の抑制を働きかける。

(2) 区役所新庁舎食堂・カフェにおける健康メニューの提供

区と包括連携協定を締結している帝京平成大学及び新渡戸文化短期大学と協同で、健康的な食事メニューを考案し、区 HP 等で材料やレシピを公表することで、栄養バランスのとれた食事の重要性を普及していく。また、コンテスト形式で複数のレシピのなかから区民の方に投票をしてもらい、得票数の多かったレシピについて、実際に区役所新庁舎食堂・カフェにおいて食事メニューとして提供される機会を設ける。