

めいいく

おいしい笑顔が、明るい未来へつながる

●「受験飯でパフォーマンスの土台を作ろう!」実践レポート

受験生とっておき情報

今から実践したい「食事」と「生活習慣」



特集>受験生活を乗り切るための 生活習慣のヒント

なるほど!
楽しく学べる
コンテンツ

- 「食の栄養バランスチェック」使ってみました!
- 明治みるく体験ツアー in 関東レポート
- 明治の食育セミナー・出前授業プログラム一覧

受験生活を乗り切るための 生活習慣のヒント

夜のスマートホン使用時間の短縮で 朝型になつた！

「うちの子は夜早く寝て、朝早く起きる」「うちの子は夜遅くまで起きて、朝なかなか起きられない」などといった声をよく耳にします。前者のお子さんは朝型、後者のお子さんは夜型と思われます。朝型と夜型では1日の体内時計の長さに生まれつき個人差があることが知られています。朝型の人は体内時計がやや短く、夜型の人はやや長くなる傾向があることが示唆されているのです。多くの研究では、朝型は約24時間15分前後、夜型は約24時間40分前後と報告されています。

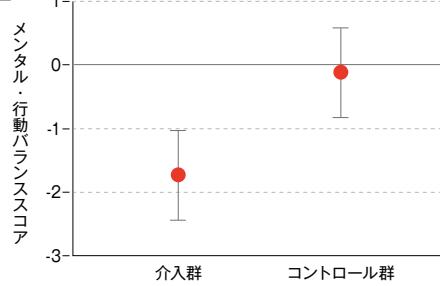
入学試験が夜に行われるのであれば、夜にパ

フォーマンスが高くなる夜型の人は良い状態で臨めます。しかし現在、ほとんどの入試は朝から行われます。ならば夜型の人は午前中からパフォーマンスを発揮できるように朝型スタイルに変えるしかありません。朝型と夜型の体内時計の長さの差は25分程度。このくらいの差であれば、習慣によって体内時計を朝型に変えることは可能です。

小学生を対象にした研究でスマートホン使用時間を大幅に減らしたら朝型になり、しかもメンタルもよくなつたと報告されています（図1）。スマートホンの画面からのブルーライトは、眠りを促す

スクリーンタイムの大幅減少とメンタル

図1



スクリーンタイムを平均7～8時間から大幅に減少した82名の小児（介入群）と、減少していない91名の小児（コントロール群）の3週間後のメンタル・行動バランススコアを比較。コントロール群では変化は見られなかったが、介入群は-1.67低下した。

出典: Schmidt-Person J, Rasmussen MGB, Sorensen SO, et al. Screen media use and mental health of Children and adolescents: a secondary analysis of a randomized clinical trial. JAMA Netw Open. 2024;7(7):e2419881. doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.19881

ホルモン・メラトニンの分泌を抑え、体内時計を夜型方向にずらします。さらに、スマートホンを長時間使用すると、理性的な判断に関わる脳の前頭前野が興奮するとともに血流が低下し、余った血液は情動を司る大脳辺縁系に行きます。その結果、イライラしたり脱力感に襲われたりするデジタル症候群の発症リスクが高まると考えられています。

床に就く最低1時間ほど前にはスマートホンを使用するスクリーンタイムをなくすこと

で体内時計が夜型から朝型に変わり、デジタル症候群の防止も期待できます。

糖質と食物纖維の多い 分食がおすすめ

朝型に変えるには食事もポイントです。

夜ごはんは就寝3～4時間前までにすませるのが理想です。また、夜ごはんの内容にも注意が必要です。夜ごはんで糖質を多く摂ると、食後血糖値が高くなり、眠りについた後最初に現れるノンレム睡眠と呼ばれる深い眠りを妨げ、寝つきが悪くなることが知られています。また、高くなつた血糖値を下げようと、すい臓からインスリンが分泌されます。インスリンは体内時計のリセットにも関係しており、体を休ませるべき夜に多く分泌されるることは望ましくありません。

塾などで夜ごはんが遅くなるお子さんには、夜ごはんの前に食べる「分食」がおすすめです。分食は、夜ごはんでの急な血糖値上昇を防ぐ「前もつての準備」の役割を果たします。ここでも重要なのは「何を」「いつ食べるか」です。夜ごはんの4時間前に分食をする群、2時間前の分食群、分食なしの群に分け、さらに分食の内容を黒豆、ポテトチップス、フルーツグラノーラ、焼き芋に分けました。これらの中で夜ごはん後の血糖値上昇が最も低かつたのが4時間前の焼き芋群、次がフルーツグラノーラ群でした（図2）。



古谷 彰子

愛国学園短期大学

家政科准教授

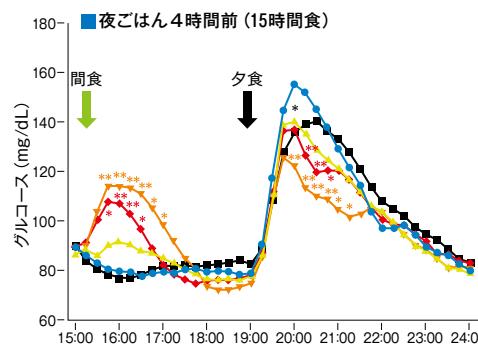
早稲田大学ナノライフ

創研機構招聘研究員

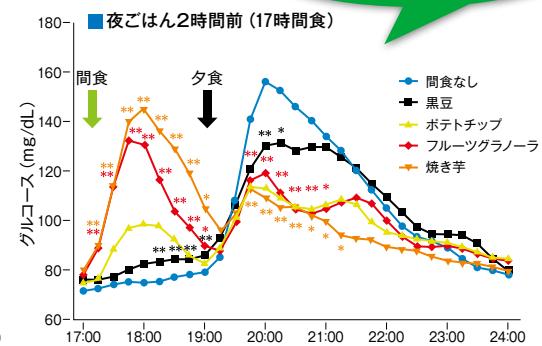


2時間前では食物繊維の含有量が多めのポテチップスが一番低いという結果となりました。これは、食物繊維が胃腸での糖の吸収速度を緩やかにすることと考えられています。特に食物繊維にはセカンドミール効果*があることが知られています。つまり、先に摂った食物繊維が、次の食事(夜ごはん)の血糖値上昇を抑えてくれる効果が期待できるのです。

図2



夜ごはんの前の分食



食事が夜遅くなる場合は、おにぎりのような主食のみを分食し、帰宅後おかずをとるもの◎

夜ごはん2時間前分食するなら食物繊維が多めのもの、4時間前なら食物繊維と糖質が多めのものにする

出典: Masutomi et.al, European Journal of Nutrition

*一つ前の食事が次の食事の血糖値を上がりにくくする現象のこと。

体内時計が夜型から朝型に変わつても、休日には夜更かして、朝も遅くまで寝ているように生活をすると、体内時計にズレが生じます。いわば時差ぼけが起きているようなものです。入試当日まで生活リズムを変えないこと。それでもお正月などのイベントでどうしても夜更かしをしたいときは、1日だけは仕方ありませんが、翌日からはいつもの生活リズムに戻します。

家族も言葉掛けだけでなく、一緒に早寝早起きなど受験生と共に行動して応援してはいかがでしょう。きっと家族全員、気持ちも体調もよくなるはずです。

受験当日まで生活リズムを崩さない

朝食も重要です。炭水化物は脳のエネルギーになります。炭水化物が消化吸収されるのに2~3時間かかるため、日頃から授業やテスト開始の2~3時間前にご飯やパンなど炭水化物をとりましょう。加えて、筋肉の材料であるたんぱく質も摂取します。受験は長時間で体力が必要です。たんぱく質は筋肉の材料であり、筋肉量が増えれば体力もアップします。筋肉が最も多くつくられる時間帯は朝です。朝食で今よりもたんぱく質を5~10g増やしましょう。例えば卵とチーズを足すだけで10gのたんぱく質を摂れます。

夜食はなるべく避けよう

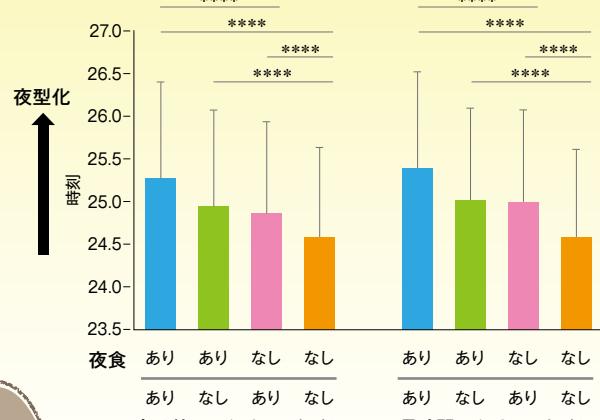
夜ごはんの後に何かを食べることを夜食といいます。夜は本来、体を休める時間帯のため、食事により血糖値が上ると、体の中では"起きるためのスイッチ"が再び入ってしまいます。夜食あり・なし、就寝前のスクリーンタイムあり・なしを調べた調査では、「両方ともあり」が最も夜型で、「両方ともなし」が一番朝型でした(図3)。また、夜食をとる人は夜型が多く、それを止めたら朝型になりました。夜食と就寝前のスマホは夜型化を強める組み合わせといえます。

受験生は、夜食はできるだけとらないことをお勧めします。空腹で勉強に集中できない場合は、「少量」「よくかむ」「糖質を控えめに」という3点を意識した夜食にします。例えば、具だくさんみそ汁、ゆで卵、豆類などは血糖値が上がりにくく、睡眠への影響も比較的少ないと考えられます。



夜食とスクリーンタイムがないと朝型に

図3



****p<0.01(Dunn's test)
(群間に優位な差があるところにマークが付いています)

出典: Furutani et.al, Children (Basel). 2024 Sep 4;11(9):1083

3 めいいく vol.19/2026春夏



受験生とっておき情報

今から実践したい 「食事」と「生活習慣」



多くの中学3年生にとって高校受験はビッグイベント。

受験当日にそれまでの努力の成果を最大限発揮するには、普段から食事や生活習慣を整えることが重要です。

福島県郡山市立明健中学校の3年生約150名と

授業参観に来られた約110名の保護者が

出前授業「受験飯でパフォーマンスの土台を作ろう!」を熱心に受講されました。



今回実施したプログラム

講師:(株)明治
栄養士

Y 糖質とたんぱく質を含む 朝食をしっかりと食べよう

授業は、阿部裕子講師の「皆さん、1日3回食事をとっていますか」という質問から始まりました。「はい」と答える生徒や「うーと部が見せたのがピラミッドの図です。図は3つに分かれています。上から「心」「技」「体」と書かれています。「スポーツの世界でよく使われていて、しっかりと体があり、その上に技術を積み重ねれば、やる気や自信が生まれ、目標を達成できることを表わしています。

『心技体』は受験においても同じことがいえます。まずは土台となるしっかりと体をつくることが大切です」。

体づくりの基本となるのが食事です。特に朝食は体内時計をリセットしたり、朝食にたんぱく質を摂ることで体温が上昇したり、さらには脳と体のエネルギー源になつたりと健やかな体づくりに欠かせません。「明治の最新研究で朝、糖質だけより、糖質とたんぱく質を一緒に摂るほうが脳の知的対応能力が高まるとの結果が得られました。試験は一般に午前中に行われます。当日の朝、何を食べたらいいか、もうおわかりですね」。生徒も保護者も、うなづきながらメモしていました。

「男子は1食で最低28g以上、女子は26g以上が目安です。それを達成していた人?」。男女とも思いのほか多くの手が挙がっていました。

「男子は1食で最低28g以上、女子は26g以上が目安です。それを達成していた人?」。

間食や夜食に適した食べ物は?

出前授業が行われたのは夏休み前。受験に向けて今から体調管理に努めることが大切です。

そこで重要なのが睡眠です。睡眠には、日中に記憶したことを脳に定着させる働きがあります。「勉強したことをしつかり記憶するためには、睡眠は最低でも6時間、できれば8時間以上とつてください」。

夜型の人は朝型に変えていくことが勧められます。阿部は、「今より15分早く起きる、土日も平日と同じ時間に起きる、起床したら太陽を浴びて朝食をとるなどを実践しようと」と呼びかけました。

生徒も保護者も一言も聞きもどすまいと、講師の話に真剣に耳を傾けています。

試験当日の食事の注意点をアドバイスし

た後、間食には記憶力を司る脳の海馬を活性化するグミやナツツなど噛み応えのある食べ物や、脳のエネルギーとなるヨーコロートやあめ玉が適していることも紹介。夜食には、消化に時間がかかる揚げものや脂質の多い食べ物は避け、ヨーグルトや野菜スープといった消化しやすい食べ物が適していることも伝えました。

受験生の体づくりの具体的な対策がたくさん盛り込まれた今回の出前授業。講話の

後、生徒たちから「朝お腹がすかなくて朝食を食べたくないのですが、良い方法は?」「朝食は何時頃食べたらいいですか」など、質問が相次ぎました。

今回の授業は生徒たちだけでなく保護者にとっても受験生の食事や生活習慣を振り返る絶好的の機会になつたようです。

ピラミッドの一番土台になっているところに食事や睡眠などの体づくりがあるんだなと思いました。

毎日バランスよい朝食を食べるようにして、学校の授業の集中力を高めていきたい。

朝ご飯を食べないことが時々あるのでしっかり食べて学校に行こうと思いました。

朝5時に起きてお弁当をつくっているため、朝ご飯がどうしても手抜きになっています。今日の話で朝ご飯が一番大事だと知ったので、明日からはバランスのとれた朝食を作ることを心がけたいです。

子どもの健やかな体をつくって、子どもの夢を支えるのは親の役目だと再認識できました。

スポーツの試合の日にはカツ丼を食べさせていました。これからは、試合の1、2日前に食べさせるようにします。

時間を見て、起きる6時間より前に寝ていきたいです。

皿数は少くとも、バランスの良い食事を心がけたいです。

受験生にとってご飯は重要なと知れたので、ご飯を抜いたりしないように心がけたいです。

朝、昼、夜の中で一番大切なのは、朝ごはんか夜ごはんと思っていました。朝ごはんと知っておどろきました。

最初、食事と受験は関係ないと思っていました。しかし話を聞いて、良い食事は受験で最大限の力の発揮につながると分かりました。

お母さんと話し合ってたんぱく質をたくさん摂れるような食事にして、受験で集中できるようにしたいです。

“授業を受けた感想” 生徒



子どもが3人いて、食べるものが各人違うため、何を用意したらよいかわからない状態です。今日いただいた冊子を子どもたちと見ながら、どういうご飯が食べたいのかを聞いて朝食メニューを増やしていきたいです。

紹介レシピも大好評



私たち親ができるることは食事を作ることぐらいなので、一生懸命やっています。ただ、本人が朝から重い食事はいやだと言うので、悩んでいます。

“授業を受けた感想” 保護者

今日聞いた話を子どもと話しながら復習したいと思います。

夜食にはカップラーメンのような腹持ちのよいものがいいのかなと思いました。今日、ヨーグルトなど消化の良いものがいいと聞き、とても勉強になりました。

出前授業を終えて



(左から) 本田 範子教諭、相馬 慶二校長、齋藤 ゆきい教諭

本校の大きな特徴は3つの小学校と連携し、小・中一貫教育を行っていることです。また、生徒たちが自分の目標実現に向かって励んでほしいという思いを込めて「15の春を自己実現のために」を学校の合言葉にしています。

本校では家庭科の授業で食育を取り上げていますが、生徒だけが学んでも食生活の改善は難しいとの課題がありました。保護者も一緒に学ぶ機会をつくりたいと考え、授業参観日に出前授業をお願いしました。今回のテーマは3年生に最適で、100名以上の保護者が参加され、関心の高さに改めて驚きました。特に皆さん、今回の話を聞いて朝食の大切さを再認識されたのではないかでしょうか。生徒の食生活改善につながると期待しています。

おすすめ
コンテンツ

「食の栄養バランスチェック」使ってみました！



松本恭子主任栄養教諭

猪俣祐介家庭科専科教諭
(2025年度より一般教諭)

生徒自身で栄養バランスのとれた献立を作り上げる面白さ

東久留米第九小学校では6年生を対象に自分たちで給食の献立を考え調理し、試食するという一連の授業を行っています。献立作成の際に活用しているのが「食の栄養バランスチェック」です。昨年度、授業を担当された猪俣祐介家庭科専科教諭と松本恭子主任栄養教諭に学習活動や内容などを伺いました。

—授業の中で「食の栄養バランスチェック」をどのように活用されていますか。

猪俣 例えば、ある児童が最初にカレー、餃子、フルーツポンチという献立を考えたとします。その児童は「食の栄養バランスチェック」を使って、自分が考えた献立を確認します。栄養素の充足が棒グラフで表され、しかも不足している栄養素についてはどんな食材で補えばよいかイラストで示されます。その児童の場合は、カルシウムとビタミンB2が不足していることがわかったので、チーズとヨーグルトなどを足した献立を再度考えました。現れる栄養素は多いのですが、松本が5年生で学習した5大栄養素を中心に、成長期に重要な栄養素を補足しながら他のは気にせず献立作りするよう補助します。これを繰り返しながら、栄養バランスのとれた献立のイメージを作りていきます。このサイトなら、献立を足したり消したりがタブレット上で簡単にできるし、料理や食材がイラスト化されているので児童たちは料理名がない家庭料理をイメージしやすく、皆、楽しそうにワークしています。組み立てていると、「牛乳ってすごい」と食材のチカラや給食の工夫を再発見していました。

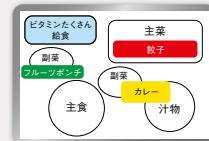
▼学習計画 バランスのとれた1食分の献立作りと調理

①学ぶ：1時間

- 主菜や副菜について学ぶ。

②考える：1時間

- 各児童がフォーマットを用いて給食の献立（主食・主菜・副菜・汁物）を考える。
- （例）カレー、餃子・フルーツポンチ和洋中食べ合わせ、食事の色合い、地産地消、季節、給食・調理実習でできる調理法などをアドバイス



③献立を再考する：2時間

- 各自が考えた献立を「食の栄養バランスチェック」で栄養バランスを調べ、過剰・不足している栄養素があったら献立を再考する。



→④選ぶ：1時間

- 松本先生が児童の献立の中から給食に出来るものを4～5点選ぶ。献立を作った児童がプレゼンし、児童が良かったと思う献立に投票する。投票理由などを意見交換し、担任含め無記名でgoogleFormに最終投票し、献立アイデアを決定する。

⑤計画する：1時間

- 担当、役割、調理上のポイントを確認。

⑥調理する：2時間

- 一番得票数が多かった献立を調理実習する。

⑦振り返り：1時間

- 全員で振り返り。

↓「食の栄養バランスチェック」がさらにバージョンアップ！↓

①日本人の食事摂取基準
(2025年版)に対応しました。



②献立作りにすると便利という今回の取材でのご意見を取り入れて、食品選択中、すでに選択した食品がわかるよう下段にタブを用意しました。



③CSVに落とせるようになりました。

日付	分量	エネルギーたんぱく質	炭水化物	食物繊維	カリウム	カルシウム
2024/01/01	1食分	925.33kcal 27.57g	35.97g	135.2g	12.83g	1058.67mg/76

栄養バランスチェック
はこちらで体験！ ↓



「食の栄養バランスチェック」では、その日一日の食べた物を楽しく選ぶだけで、「主食」「主菜」「副菜」「乳製品」などの料理区分による食事のバランスと栄養素の過不足をひと目で確認できます。

牧場から
牛乳・乳製品が
できるまで

見て、食べて、体験して、学ぼう! 体験ツアーレポート

明治みるく体験ツアーア in 関東



「明治みるく体験ツアーア」は牛乳・乳製品ができるまでを家族で体験学習できる1日食育ツアードです。酪農家さんが搾った生乳が工場で商品化されるまでの流れを「見て、聞いて、食べて」学べる盛りだくさんのプログラム。牛乳・乳製品を通して「自然の恵み」「生産者の仕事」「栄養」「SDGs」について学びながら、共食(誰かと一緒に食事をする)の楽しさ・大切さを体験します。

日時 2025年10月4日(土)、5日(日) 9:00 ~ 16:30

対象 小学生とそのご家族



①

明治なるほどファクトリー
守谷にて食育セミナー

②

さくら坂VIVACEにて
牛乳・乳製品を使用した
昼食&バター作り体験

③

安孫子牧場にて
酪農体験

④

明治なるほどファクトリー
守谷にて工場見学

⑤

明治なるほどファクトリー
守谷にてSDGsセミナー



① 食育セミナー

酪農家の仕事や乳牛のこと、成長期に必要な食品や栄養素、栄養バランスの良い食事を学びます。



③ 酪農体験

酪農家さんのお話を聞き「生産に関わる人たちへの感謝の気持ち」を育み、乳牛との触れ合いから「自然の恵み」や「いのちの大切さ」を学びます。



② バター作り体験



② 昼食

明治おいしい生クリームを振つてバターを作りながら乳製品の不思議を学びます。そのあと牛乳・乳製品を使った昼食メニューの食材カードで、3色食品群の役割を考えながら、家族での共食を楽しめます。



④ 工場見学

「明治ブルガリアヨーグルト」や「明治プロビオヨーグルトR-1」の製造工程と安全・安心なものづくりへのこだわりについて学びます。



⑤ SDGsセミナー

SDGs目標のひとつである「つくる責任つかう責任」について自分たちは何ができるかを考えます。

ご参加いただいた皆さんから、いろいろな感想をいただきました。

酪農家の仕事はとても大変。今日からもっと感謝して食べようと思った。



牧場で、えさやりや乳しぼりができるとても楽しかった。これからも美味しい牛乳をたくさん飲もうと思った。

牛舎や干し草のにおい、牛の鳴き声、家族みんなで酪農経営しているなど、実際に体験してみなければわからない気づきがたくさんありました。

家族

牛乳がどうやって出来ているか、じょうぶなからだをつくる話、SDGsの地球を守る話も知ることが出来てよかったです。



給食を食べると一日に必要なカルシウムの半分がとれるとわかつてすごいと思った。



生産者の方から直接うかがつたお話を心に残った様です。これから大切に感謝して牛乳を飲みたいと言っておりました。

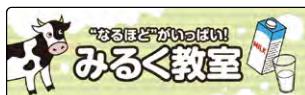
*明治体験ツアーアの開催時期・場所は不定期です。開催の案内・募集はInstagram「明治おいしいキッチン」でお知らせしています。



食育セミナー・出前授業

双方向・参加型のプログラムを年代ごとに用意しています。

小・中学生向け(出前授業)



栄養豊富な食品「牛乳・乳製品」を通じて、
自然の恵み、酪農の仕事、朝食の大切さ、健康な体づくりについて
楽しく学ぶ4つのテーマ別プログラム

牛乳について

▶ 小学1年生～3年生

牛乳ができるまで

▶ 小学3年生～6年生

げんきができるあさごはん

▶ 小学1年生～3年生

じょうぶな体をつくろう

▶ 小学4年生～6年生

明治の食育
3つの学び

食の
知識

食の
魅力

食の
大切さ

明治の食育は3つの学びをとおして、
未来の健康を育てます。

「明治の食育
について」

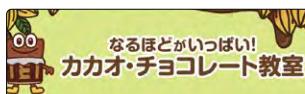


牛乳を飲むことは動植物の命をうけつぐこと理解し、自然界と自分について考える。酪農の仕事を通し、感謝の気持ちを育む。

牛乳は工場でどうやってできるのか、どのような人々の活動や工夫に支えられているのかを知り、工場や開発の仕事について考える。

朝ごはんと栄養バランスの大切さを知り、力を十分に発揮するために自分がどんな朝ごはんを食べたらよいのかを考え、実践につなげる。

成長期に伸びる骨や筋肉が何からできているかを学び、自分の食生活をみつめ、どんな食事をすればよいかを考え、実践につなげる。



身近な食材「カカオ・チョコレート」を通じて、自然の恵みやカカオ農家の仕事、国際協力について楽しく考えるプログラム

●チョコレートのひみつ
▶ 小学4年生～6年生

●希望のチョコレート
▶ 小学6年生～中学生



カカオはどんな植物なのか?チョコレートの製造工程などから自然の恵みに対する感謝の気持ちを育む。

SDGsの考え方や実践に向けたヒントを掴むプログラム

●未来はみんなでつくるものやってみよう! SDGs
▶ 小学5年生～中学生



身近な「食品の生産と消費」に関わるSDGsについて、企業の取り組み例をヒントに、自分たちは何をすればよいかを考える。



身近な食材「ヨーグルト」を通じて、自然の恵み・国際理解・商品開発の仕事について楽しく学ぶプログラム

●ヨーグルトのひみつ
▶ 小学4年生～中学生

●ヨーグルトができるまで
▶ 小学4年生～中学生



発酵食品はどのように始まり、なぜ引き継がれてきたのか?ヨーグルトを例に食品と微生物について学ぶ。

ブルガリアと日本の生活・食文化の比較から、世界の多様性と共通性を学ぶ、仕事について学ぶ。



SDGsの考え方や実践に向けたヒントを掴むプログラム

●未来はみんなでつくるものやってみよう! SDGs
▶ 小学5年生～中学生



身近な「食品の生産と消費」に関わるSDGsについて、企業の取り組み例をヒントに、自分たちは何をすればよいかを考える。

多くのアスリートを食の面からサポートしてきた、明治ならではのプログラム

●考えよう! 成長期の体づくり
▶ 中学生以上

●見直そう! 水分補給
▶ 中学生以上



体づくりに必要な栄養をバランスよくとるために食事方法を具体的に学び、今後の実践へつなげる。

水分の役割、摂取・排出量を理解し、食事からの水分摂取も重要であることを学ぶ。

受験生向け



受験生が意識したい
「食事・生活習慣の基本」や
「試験直前の食事」について学ぶ

●受験生の食事や体調管理
▶ 受験生



受験生が特に意識したい食事や生活習慣の基本について、食事の栄養バランスチェックなどを通して学ぶ。



競技のパフォーマンスを高めるために
「自分で考えて、選んで食べる」を学ぶ

●ジュニアアスリートの栄養
▶ 中学生



食事の大切さ、栄養バランスの良い食事のとりかた、運動前・中・後の栄養補給について学び、日頃の実践へつなげる。

●高校生アスリートの食事
▶ 高校生



アスリートが自分の体について知り、実力を発揮するために大切な正しい食事のとりかたを知る。

高校生・大学生・社会人向け

働く世代や高校生・大学生が十分なパフォーマンスを発揮するための食事と栄養への「気づき」や、
食への興味・楽しさを喚起するプログラム



●朝食改革でパフォーマンスアップ



「朝食が勉強や運動のパフォーマンスに与える影響」を理解し、朝食の改革方法を考えるプログラム。

●女性のための「明日の健康美」を叶える食事



女性の健康課題やライフステージごとの身体の変化を理解し、未来の自分のためにできることは何か?を見つけるプログラム。

●見直そう!水分補給



水分不足が原因で起こる熱中症を予防するためのポイントや、水分補給のコツを学ぶ。

●神秘の食品「乳」



不思議で奥深い「乳」の世界。乳ができる仕組み、乳利用の歴史、乳成分と発育の関係、ヒトにとっての牛乳の栄養と価値を学ぶ。

●チョコレートの世界へようこそ!



チョコレートの製造・歴史・カカオ農家支援など、知られざる世界を紹介。ティスティング体験あり。

●ヨーグルトのひみつ



ヨーグルトの歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きから、健康との関係も考えられる盛りだくさんな内容。

●チーズを知り チーズに親しむ



チーズの歴史や作り方や栄養、そしてチーズ作りに適した「十勝」を通してチーズの価値を学ぶ。



●朝食改革でパフォーマンスアップ



健康不安が少なく、朝食も欠食しがちな世代に、成功への食事投資として朝食改革を促すプログラム。

●神秘の食品「乳」



不思議で奥深い「乳」の世界。乳ができる仕組み、乳利用の歴史、乳成分と発育の関係、ヒトにとっての牛乳の栄養と価値を学ぶ。

●未来のための栄養改革



健診等で健康意識が高くなっている世代に、自分の食事内容の振り返りなどを通して栄養改革を促すプログラム。

●働く女性のための「明日の健康美」を叶える食事



女性の健康課題やライフステージごとの身体の変化を理解し、未来の自分のためにできることは何か?を見つけるプログラム。

●見直そう!水分補給



水分不足が原因で起こる熱中症を予防するためのポイントや、水分補給のコツを学ぶ。

●神秘の食品「乳」



不思議で奥深い「乳」の世界。乳ができる仕組み、乳利用の歴史、乳成分と発育の関係、ヒトにとっての牛乳の栄養と価値を学ぶ。

●チョコレートの世界へようこそ!



チョコレートの製造・歴史・カカオ農家支援など、知られざる世界を紹介。ティスティング体験あり。

●ヨーグルトのひみつ



ヨーグルトの歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きから、健康との関係も考えられる盛りだくさんな内容。

●チーズを知り チーズに親しむ



チーズの歴史や作り方や栄養、そしてチーズ作りに適した「十勝」を通してチーズの価値を学ぶ。

「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です

シニア向け

シニア世代に向けた「健康な食生活」への関心を高めるセミナーです。

毎日の過ごし方を見直すきっかけづくりに!



●命を守る“水”見直そう!水分補給



水分不足が原因で起こる熱中症を予防するために、水分補給のコツや食事からの水分摂取の重要性を学ぶ。

●カラダは食べた物からできている



「元気な人生100年」のカギとなる「栄養・運動・口腔ケア」を、実例と体験を交えて考える。

●神秘の食品「乳」



●ヨーグルトのひみつ



●チョコレートの世界へようこそ!



●チーズを知り チーズに親しむ



出前授業の風景を
ムービーでチェック!



カカオ・チョコレート教室



食育活動
レポート

出前授業や
食育セミナーの
ようすをレポート!



お申し込みはこちら→

WEBお申し込み・
お問い合わせページはこちら▶





明治の食育

「健康だ！」の理由はなんだろう。

「おいしい！」の理由はなんだろう。

小さな疑問や発見に出会いながら、

健康の大切さや、食の意味を養っていく。

食を知って、おどろいて、うれしくなって、

そしてしっかりと選ぶ力を身につける。

食の歴史や文化、自然の恵み、生産者の思い、

そして栄養のこと。

一人ひとりの違う毎日の食で、

一人ひとりがおなじように、健康になれますように。

明治の食育は、

「食の知識」「食の魅力」「食の大切さ」の学びをとおして、

未来の健康を育てます。

明治の食育



<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/>



「明治の食育」の取り組みに関する詳しい情報を
ウェブサイトでご案内しています。
日々の食育に役立つ充実のコンテンツをぜひご覧ください。

「出前授業」「食育セミナー」についてのお問い合わせ・お申し込みはWEBフォームからお願ひいたします。

北海道	北海道
東 北	青森県 岩手県 宮城県 秋田県 山形県 福島県
関東・甲信越	茨城県 埼玉県 千葉県 東京都 神奈川県 山梨県 栃木県 群馬県 新潟県 長野県
東海・北陸	静岡県 愛知県 三重県 岐阜県 富山県 石川県 福井県

関 西	滋賀県 京都府 大阪府 兵庫県 奈良県 和歌山県
中 国・四 国	鳥取県 島根県 岡山県 広島県 山口県 徳島県 香川県 愛媛県 高知県
九 州・沖 縄	福岡県 佐賀県 長崎県 熊本県 大分県 宮崎県 鹿児島県 沖縄県

広報部 ダイレクトコミュニケーショングループ
TEL:03-3273-3461
出前授業・食育セミナーのお申込みは「明治の食育」ホームページでも受け付けております。

明治の食育セミナー 申し込み

詳細はコチラから↓
<https://entry.meiji-shokuiku.jp/>



株式会社 明治は、文部科学省と
「早寝早起き朝ごはん」全国協議会
が推進する「早寝早起き朝ごはん」国民運動を応援しています。

株式会社 明治