

健康にアイデアを

meiji

vol.19

2026

春夏

明治の食育情報誌

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

受験生にとっておき情報

今から実践したい「**食事**」と「**生活習慣**」



特集

受験生活乗り越えるための 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

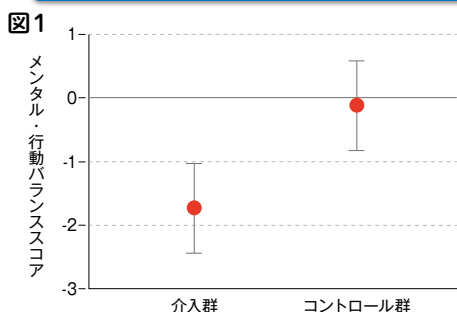
夜のスマホ使用時間の短縮で 朝型になった！

「うちの子は夜早く寝て、朝早く起きる」うちは逆で、いつも夜遅くまで起きて、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ホ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ったと報告されています(図1)。スマホ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



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します。さらに、スマホ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ホやパソコンを使用するスクリーンタイムをなくする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。



古谷 彰子
愛国学院短期大学
家政科准教授
早稲田大学ナノライフ
創新研究機構招聘研究員

糖質と食物繊維の多い 分食がおすすめ

朝型に変えるには食事のポイントです。

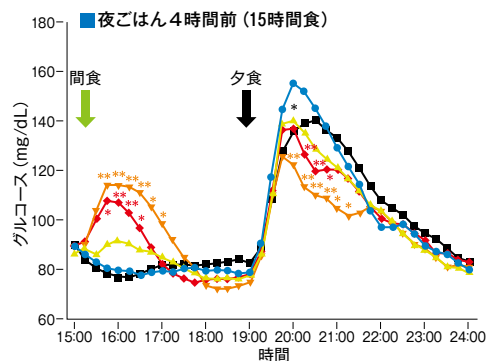
夜ごはんは就寝3〜4時間前までにすませるのが理想です。また、夜ごはんの内容にも注意が必要です。夜ごはんでは糖質を多く摂ると、食後血糖値が高くなり、眠りについた後最初に現れるノンレム睡眠と呼ばれる深い眠りを妨げ、寝つきが悪くなることが知られています。また、高くなった血糖値を下げようと、すい臓からインスリンが分泌されます。インスリンは体内時計のリセットにも関係しており、体を休ませるべき夜に多く分泌されることは望ましくありません。

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ったのが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)。若干の糖質と豊富な食物繊維がポイントです。



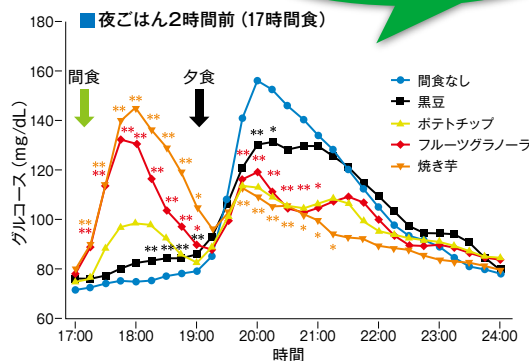
2時間前までは食物繊維の含有量が多めのポテトチップスが一番低いという結果となりました。これは、食物繊維が胃腸での糖の吸収速度を緩やかにするためと考えられています。特に食物繊維にはセカンドミール効果*があることが知られています。つまり、先に摂った食物繊維が、次の食事(夜ごはん)の血糖値上昇を抑えてくれる効果が期待できるのです。

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のも◎



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。

受験当日まで生活リズムを崩さない

体内時計が夜型から朝型に変わっても、休日に夜更かしして、朝も遅くまで寝ているような生活をする、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か。きつと家族全員、気持ちも体調もよくなるはずです。

塾に行く前の分食は、食物繊維と糖質の多い大麦入りのおにぎりや、ナッツやドライフルーツなどを加えたヨーグルトといった、さつと食べられて腹持ちがよく、血糖値が急に上がりにくいのがよいでしょう。朝食も重要です。炭水化物は脳のエネルギー源になります。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、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。

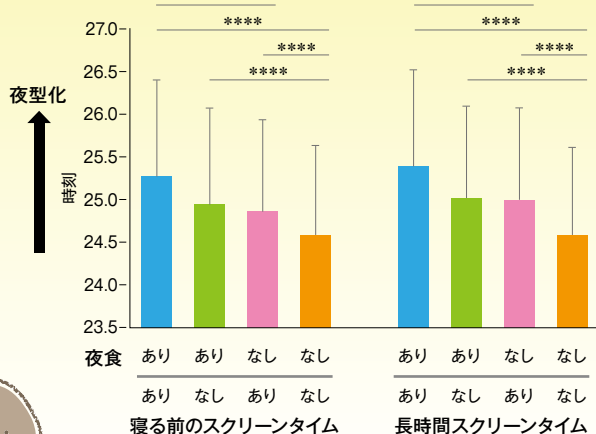
夜食はなるべく避けよう

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がると、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。

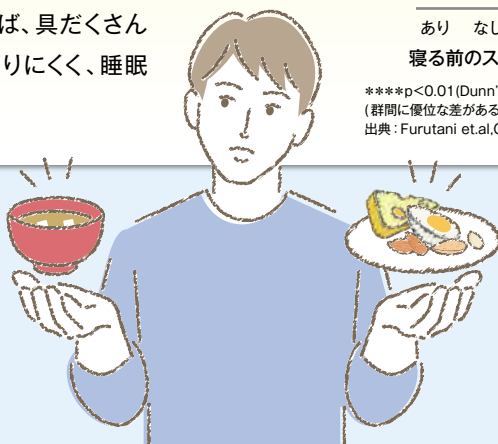
受験生は、夜食はできるだけとらないことをお勧めします。空腹で勉強に集中できない場合は、「少量」「よくかむ」「糖質を控えめに」という3点を意識した夜食にします。例えば、具たくさんみそ汁、ゆで卵、豆類などは血糖値が上がりにくく、睡眠への影響も比較的少ないと考えられます。

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



受験生にとっておき情報

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

糖質とたんぱく質を含む 朝食をしっかり食べよう

授業は、阿部裕子講師の「皆さん、1日3回食事をつづいてますか」という質問から始まりました。「はい」と答える生徒やウーと首を傾げる生徒などいろいろです。そこで阿部が見せたのがピラミッドの図です。図は3つに分かれていて、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、しっかりした体があり、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した体をつくるのが大切です」。

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っ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、糖質だけでなく、糖質とたんぱく質と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、何を食べたらよいか、もうおわかりですね」。生徒も保護者も、うなずきながらメモしていました。では、どれくらいの量のたんぱく質を摂ればよいでしょうか。生徒たちには事前に、1食どれくらいの量のたんぱく質を摂ったか、明治のHPにある「^{*}食の栄養バランスチェック」で調べてきてもらいました。

「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。

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

夜型から朝型に変えるには？

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。「勉強したことをしっかりと記憶するためには、睡眠は最低でも6時間、できれば8時間以上とってください」。

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ましょう」と呼びかけました。

生徒も保護者も一言も聞きもらすまいと、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させるグミやナッツなど噛み応えのある食べ物や、脳のエネルギーとなるチョコレ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の機会になったようです。

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。

時間をよく見て、起きる6時間より前に寝ていきたいです。

血数は少なくても、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だと知れたので、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、昼ごはんか夜ごはんかと思っていました。朝ごはんは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ば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



講師を交えて質疑応答の様子



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。

熱心にメモを取る保護者の皆さん



具体的な注意点がわかる配布資料

紹介レシピも大好評



私たちができ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を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ないかなと思っていました。今日、ヨーグルトなど消化の良いものがないと聞き、とても勉強になりました。



(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。保護者も一緒に学べる機会をつくりたいと考え、授業参観日に出席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のでしょうか。生徒の食生活改善につながると期待しています。

出前授業を終えて



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わされ、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っていきます。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。

——児童が考えた献立の中から調理実習する献立を児童たち自身が選ぶそうですね。

松本 原料調達、生魚を使っていないなど給食・調理実習に適する献立を私が4~5個選びます。それらを考えた児童は皆の前で、地域の野菜を使っているなど押しポイントをプレゼン、討議します。その後、担任の先生も含めて投票し、1番得票数が多かった人のアイデアを調理実習の献立にアレンジし、実習後は試食します。選ばなくても栄養バランスのとれた献立アイデアは給食に取り入れています。そのときは、「今日の給食は家庭科授業で私が考えた献立で、ここがポイントです」と全児童に向けて校内放送します。

——全児童に食育を展開されているわけですね。食育の授業を通してどんなことを児童たちに期待していますか?

松本 自分で見て考え、五感で感じ、言葉にし、創造する力をつけてほしいとの思いでいつも食育を行っています。

猪俣 食に関する関心が高まるというと思っています。昨年も同様の授業を行ったのですが、6年生はほとんど給食を残さませんでした。それも一つの効果だと思っています。

▼ 学習計画 バランスのとれた1食分の献立作りと調理



「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 献立作りがあ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。

③ CSVに落とせるようになりました。

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

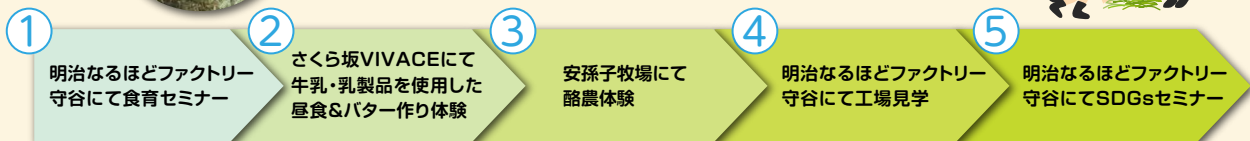
明治みるく体験ツアー in 関東



「明治みるく体験ツアー」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 小学生とご家族



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。



② 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っ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てから、家族での共食を楽しみます。



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まから、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。



小学生

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。



牧場で、えさやりや乳し
ぼりができてとても楽し
かった。これからも美味
しく牛乳をたくさん飲も
うと思った。

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



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

生産者の方から直接うかがっ
たお話は心に残った様です。こ
れから大切に感謝して牛乳を
飲みたいと言っていました。



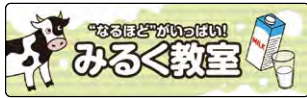
*明治体験ツアーの開催時期・場所は不定期です。開催の案内・募集はInstagram「明治おいしいキッチン」でお知らせしています。



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

乳牛について

▶ 小学1年生～3年生



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

牛乳ができるまで

▶ 小学3年生～6年生



牛乳は工場ですべてできるのか、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。

げんきがでるあさごはん

▶ 小学1年生～3年生



朝ごはんは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。

じょうぶな体をつくろう

▶ 小学4年生～6年生



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

明治の食育 3つの学び

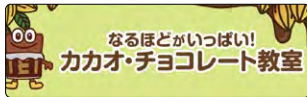
食の
知識

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」



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



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。

●希望のチョコレート

▶ 小学6年生～中学生



カカオ生産国がかえる問題を知り、グループワークで、解決方法・協力することについて考える。チョコレートを起点に他国を知り、国際協力の重要性を学ぶ。



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



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。

●ヨーグルトができるまで

▶ 小学4年生～中学生



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考え、仕事について学ぶ。



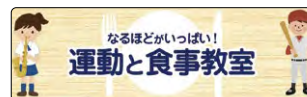
SDGsの考え方や実践に向けた
ヒントを掴むプログラム

●未来はみんなで作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。



多くのアスリートが食の面から
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



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

●見直そう！水分補給

▶ 中学生以上



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。

部活動・クラブ向け



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、日頃の実践へとつなげる。

●高校生アスリートの食事 ▶ 高校生

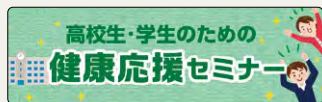


アスリートが自分の体について知り、実力を発揮するために大切な正しい食事のとりかたを知る。

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

健康経営® 応援セミナー・食の楽しさを喚起セミナー



●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、知られざる世界をご紹介します。テイステイング体験あり。

●ヨーグルトのひみつ

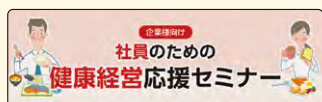


ヨーグルトの歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きから、健康との関係も考えられる盛りだくさん内容。

●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。

●未来のための栄養改革



健診等で健康意識が高まっている世代に、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、知られざる世界をご紹介します。テイステイング体験あり。

●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！

食のなるほど発見セミナー



●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申し込み・
お問い合わせページはこちら ▶



未来を、育てよう!



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、健康になれるように。

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 フォームからお願いいたします。

| | |
|--------|---|
| 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 |



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「早寝早起き朝こ
はん」国民運動を応援しています。

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

検索

詳細はコチラから↓

<https://entry.meiji-shokuiku.jp/>



株式会社 明治