

めいいく

おいしい笑顔が、明るい未来へつながる

vol.

12

2022

●みるく教室「朝ごはんのミラクルパワー!」実施レポート

栄養バランス100点満点の
朝ごはんのミラクルパワーに
びっくり!



特集

時間栄養学から見た 賢い食事の取り方

- 明治の食育サイト「目指せ!食品ロスゼロ」
- 明治の食育セミナー・出前授業プログラム一覧

未来を、
育てよう!

明治の食育理念



時間栄養学から見た 賢い食事の取り方

名古屋大学大学院
生命農学研究科 准教授 小田裕昭



生存のために身につけた 体内時計

「時間栄養学」という言葉を聞いたことがある人もいないでしょうか。実は今、健康な身体づくりにおいて非常に注目を浴びている学問分野です。

これまでの栄養学は主に「何を(what)」食べた健康になるかが研究の中心でした。しかし、それ以外にも健康に役立つ食べ方があることがわかってきました。様々な、食べ方の研究が行われ、「いつ(when)」食べるかが健康に大きく影響するということも明らかになってきており、この「いつ」食べたらいかに焦点を当てた栄養学が時間栄養学です。

時間栄養学のベースにあるのは人類を含めたほとんどの生物が持っている体内時計です。例えば、私たち哺乳類が誕生した頃、昼間動くと恐竜に食べられるため、夜に活動する夜行性でした。その後、恐竜が絶滅すると、一部の哺乳類はエサを見つけやすい昼間に行動する昼行

性になります。つまり、生物は生存するために外敵が少なく、エサを取りやすい時間帯を感知し、その時刻を的確に選んで行動しているのです。その機能として身につけたのが体内時計です。

体内時計が刻むリズムには月周期や季節周期、1年周期などがありますが、健康と大きく関わっているのが約24時間を周期とする「概日リズム」です。私たちの生理機能はこの概日リズムに従って刻々と変化します。例えば起床後、数時間は血圧が高くなり、心臓の収縮力が最も強くなり、血液は凝固しやすくなります。そのため、この時間帯は心臓病や脳卒中の発症が最も多くなります(図1)。

私たちは地球の自転のリズムに合わせて1日24時間周期で活動していますが、概日リズムは24時間よりも少し長く、放っておくと生活時間とのズレが生じて体調にさまざまな不調をもたらします。そうしたことが起こらないようにするには、毎日、概日リズムを24時間周期にリセットする必要があります。(〜)

生理機能と 疾患発生の日周リズム

緑文字：活性化するホルモン
紫文字：発症しやすい疾患
白文字：生理機能



図1

体内時計は 朝の光と朝食でリセット

私たちの体内時計には、主(マスター)時計と末梢時計があります。主時計は脳の視交叉上核にあり、睡眠や覚醒・体温などのリズムをつくり、朝の光を浴びることによって時計がリセットされます。一方の末梢時計は胃や腸、肝臓、筋肉などの臓器や脂肪組織、血管などの末梢組織に存在し、これらをリセットするのが朝食であることがわかっています。

ただし、朝食に体内時計のリセット効果があるといっても、例えば夜中の1時に夜食を食べ、朝7時に朝食をとっても大きなリセット効果は得られません。その理由は食べ物をおにしない絶食の時間が6時間しかないからです。重要なのは、朝食が長時間の絶食後に最初に食べる食事であることです。

何時間ぐらいの絶食時間が適当かを調べた海外の研究があります。この研究では、8時間エサを与え、残りの14時間は絶食させたネズミの群が最もリセット効果が高い結果となりました。しかし、私たちが14時間絶食するのは現実的ではありませんので、10時間程度絶食すれば良いでしょう。朝7時に食事をするなら、逆算して夕食を遅くとも21時までに済ませましょう。(〜)

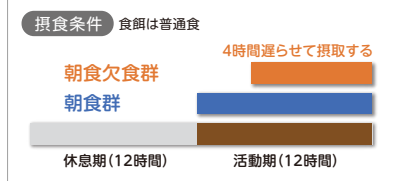


これまでの多くの研究から、朝食に含まれる糖質やたんぱく質には体内時計のリセット効果があることが知られています。糖質を摂取すると膵臓からインスリンが分泌されますが、このインスリンが末梢時計のリズムをリセットする作用があるのです。また、たんぱく質もインスリンを分泌させる働きをします。したがって、朝食には主食（ご飯、パンなど）とたんぱく質を含む料理を一緒にとることがおすすめです。

では、朝食を欠食するとどうなるのでしょうか。私たちの研究グループが2022年3月に発表した論文を紹介します。私たちはラットを、活動期が始まるときにエサを与える群（朝食群）と活動期に入ってから4時間遅らせてエサを与える群（朝食欠食群）に分けて比較しました。

人にあてはめると、朝8時に朝食を食べる人々と昼の12時にその日最初の食事を食べる人々になります。

体重増加量



人にあてはめた見方

- 昼12時に食べる人たち
- 朝8時に食べる人たち

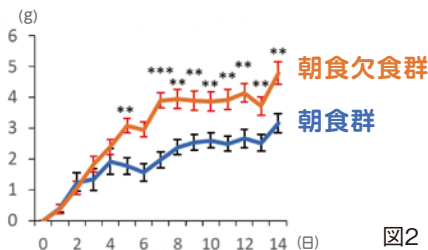


図2

どちらの群もエサの摂取量は同じだったのですが、朝食欠食群は、活動期の体温が朝食群に比べあまり上がらず、脂質代謝のリズムを刻んでいる肝臓や脂肪組織にある末梢時計も乱れ、体脂肪が蓄積し、体重が増加しました(図2)。さらに、筋肉にある末梢時計も異常を来し、筋肉の萎縮が認められました。

これらの結果から、朝食欠食は、体重増加を引き起こすメタボリックシンドロームや生活習慣病、筋肉量減少が要因のロコモティブシンドローム(移動機能の低下)やサルコペニア(老年性筋肉量減少)の発症リスクを高める可能性があることが示唆されました(図3)。

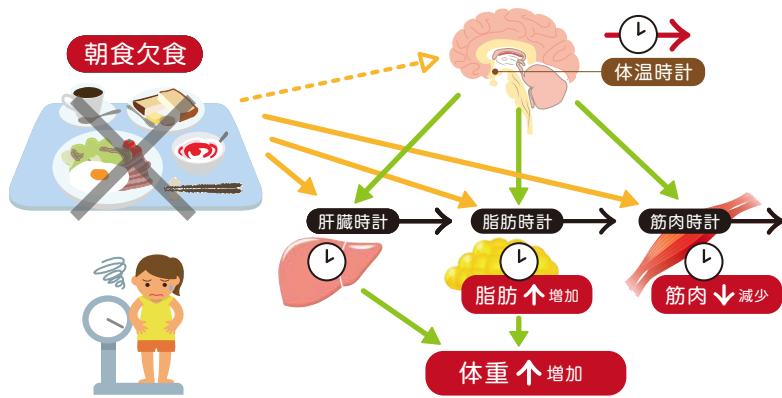
言い換えれば、朝食をきちんとすることは、こうした病気の予防に役立つと考えられます。

「朝食欠食」が体重増加を起し、筋肉量を低下させる

2022年3月プレスリリースより

朝食を食べないことにより
メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、サルコペニアの危険性が増大

図3



朝食～夕食は14時間以内に収める



また、「朝7時に食事するならば夕食は遅くとも21時に済ませる」と前述しましたが、言い換えると、朝食から夕食までの時間を14時間以内に収めるとよいということになります。この間、総エネルギー量を変えずに細かく分割して食べるほうが健康になることが報告されています。したがって、例えば朝食後の10時半ごろ、あるいは昼食後の15時ごろに軽くおやつを食べてもむしろ健康にプラスに働く可能性があります。ただし、この場合も時間と量を決め、食事で足りない栄養素を意識して食べましょう。

間食も健康によい可能性が！

これまで朝食を欠食していた人が「明日から朝食をとるぞ」となったとき、気をつけてほしいことがあります。これまでと同じような昼食と夕食をとり、そこに朝食が加わると、1日の総エネルギー量が増えてしまい、体重増加をもたらします。活動期である昼間は、脂肪を体内に蓄えようとせず、エネルギーを消費する時間帯なので、昼間はしっかり食べましょう。その代わり、脂肪を溜め込みやすい時間帯である夕食は脂肪の摂取を控えめにし、野菜を多くとるなどして、1日の総エネルギー量が増えないように調整します。

栄養バランス100点満点の

明治の出前授業

愛知県安城市立
里町小学校／体育館

朝ごはんの ミラクルパワーに びっくり!



講師：(株)明治
管理栄養士

5年生全員(約80名)が参加しての出前授業。学校保健委員会の活動として行われ、学校医や学校歯科医の先生方も臨席されました。

テーマは「朝ごはんのミラクルパワー!」。皆さん積極的に挙手し、意見を述べてくれました。

いろいろな料理が並んで
いるアスリートの朝ごはん

「こんにちは」という元気な挨拶で始まった出前授業。まず画面に映し出されたのは日本を代表する3人のアスリートの朝ごはんです。どの朝ごはんも、いろいろな料理が並んでいます。そこで、皆さんに3人の朝ごはんの共通点を探してもらいました。「卵料理があるところ」「3人ともヨーグルトがあります」「野菜も」など、次々に意見が出ています。

これらを踏まえて、講師の池山萌子が「主食のごはん、主菜のおかず、副菜の野菜、果物、牛乳・乳製品の5つがバランスよく揃っていますね。これらの5つが揃うと栄養バランスのよい100点満点の朝ごはんになります」と話し、「100点満点のオリジナル朝ごはんのメニューを一人ひとり考えてみましょう」と提案。それを受けて、皆さんは事前に配布されていたワークシートに、懸命に考えながらオリジナルメニューを書いています。

代表して3人の児童の皆さんが発表。「主食は食パン、主菜は目玉焼きとソーセージ、副菜はコンスープ、果物はバナナ、乳製品は牛乳とヨーグルト」「ご飯、ミートボール、ポテトサラダ、リンゴ、ヨーグルト」「クロワッサン、ベーコンと卵焼き、コンスープ、バナナ、牛乳とヨーグルト」。3人とも100点満点の栄養バランスのよい朝ごはんでした。せっかくながら考えた朝ごはん、学校がお休みの日には、ぜひおうちで作ってほしいですね。

明治の出前授業



時間がなから朝ごはん、パン1枚ですませてない？

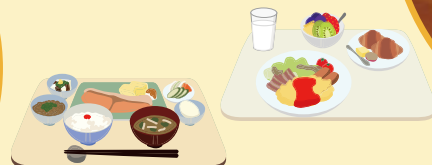
もちろん、毎日100点満点の朝ごはんを食べることが望ましいのですが、時間がなるときはどうしてもパン1枚だけといった簡単な朝ごはんになってしまいます。

牛乳、オレンジジュース、スポーツドリンクの各200mL中のカルシウム量を比較してみました。「スポーツドリンクは4mg」との説明に、みんなは想像したとおりといった表情を浮かべます。「オレンジジュースは18mg」。少しざわついてきました。「牛乳は227mgも入ってます」。すると、いつせいに「ワーツ」という大きな声があがります。時間がなるときもパン1枚に牛乳1杯を足すことでカルシウムだけでなくエネルギー・たんぱく質・ビタミンB1・B2など必要な栄養素がバランスよくとれることを学びました。

朝ごはんを食べると、勉強に集中できるようになる、元気いっぱいになれる、いいことがあるなど、いいことがたくさんあります。皆さん明日から、100点満点の朝ごはんを食べてくれることを祈っています。

僕の、私の、100点満点オリジナル朝ごはん

主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品の5つが揃うと栄養バランスのよい100点満点の朝ごはんになります。「僕が、私が考えるオリジナル朝ごはんは、主食はご飯、主菜は何がいいだろう……」。みんな懸命に考えてくれました。



牛乳200mLあたりのカルシウム量=227mg*

*「明治おいしい牛乳」のカルシウム量

100点満点に少しでも近づく自分の朝ごはんを考えよう!

①主食	②主菜(おかず)	③副菜(野菜類)
④果物	⑤乳製品	今は空いているマスに足してね!

朝ごはんテストの点数は関係がある!?

文部科学省の調査で、毎日朝ごはんを食べる子どもは、テストの正答率が高いことがわかっています。朝ごはんを食べると脳にエネルギーが供給され、脳がフル回転し勉強に集中できます。栄養バランスのよい100点満点の朝ごはんを食べ、脳にたくさんのエネルギーを与えましょう。

早寝早起き朝ごはんが大切

「朝ごはんを食べるにはどんなことが必要ですか」。皆さん一斉に「早起き」と元気に答えてくれました。「早寝早起き朝ごはん」の習慣を子どもの頃から身につけておくことは大人になってからの健康にも良い影響を与えます。

- スゴイ!朝ごはんのミラクルパワー
- ①勉強に集中できる
 - ②元気いっぱい動ける
 - ③心が落ち着く
 - ④ウンチがしっかり出る



(左から)浅倉校長先生、柴田先生

本校では年2回、健康について学んだり実態を報告したりする学校保健委員会を開いています。昨年も第1回学校保健委員会で5年生を対象に明治出前授業をお願いしました。出前授業はクイズ形式で進んでいき、子どもたちは自分事として考えながら聞いてくれたのがとてもよかったと思います。子どもたちに一番インパクトが大きかったのが牛乳のカルシウム量の多さ。牛乳を飲むことが健康によいことを十分に理解できたようです。5年生は家庭科の授業で食事の栄養バランスについて学習します。今回学んだことがその授業できっと活かせることでしょう。この出前授業が朝ごはんを見直すきっかけになり、また家に帰ってご家族に朝ごはんの大切さを話してくれることを期待しています。

授業を終えて



~オンラインセミナーも実施しています~

システム: Cisco Webex Meetings / Zoom / Microsoft Teams など。

システム環境・詳細につきましては、ご相談ください。

なお、ネット環境やアクセス制限等により、実施できない場合がございます。

今回実施したプログラム

“なるほど!”がいっぱい! みるく教室

「朝ごはんのミラクルパワー!」

朝ごはんのミラクルパワー!


こんなことをやるよ!

- ・バランスのよい朝ごはんって?
- ・時間のないときはどうすればいい?
- ・なぜ朝ごはんを食べたほうがいいの?

SDGs

私たちは持続可能な世界に向けて、何ができるだろうか？
 (株)明治では、いくつかの食品ロス削減に向けた取り組みを推進しています。


出荷する量を正確に予測して作ります




作りすぎてたくさん余ってもロスが増えます。明治では、必要な量を正確に予測するシステムを開発しています。

賞味期限を延長する改良をしています

商品の賞味期限を長くするために、中身や容器を含めた製造方法の改良を常に行っています。




賞味期限を年月表示にしています



菓子類は賞味期限が長い商品です。一日二日過ぎたから食べられないというわけではありません。


年月表示!!

ロスを減らすようにお店と協力しています



賞味期限が短くなった商品を無駄にしないようにお店と相談をして、大きなロスにつながる期限切れ品の廃棄防止に努めています。

フードバンク団体に寄贈をしています



明治では必要な人たちに食品が届くように工夫をしています。



明治の食育ウェブサイト / 小学校高学年～中学生向け




身近なことからチャレンジしよう! /

目指せ! 食品ロスゼロ


私たちは食べなくては生きていけません。
 世界では、食べ物に困っている人が、9人に1人いると言われており、近い将来にこれよりも増加すると言われています。そんな中、日本では1人あたりお茶碗1杯分の食べ物が、毎日捨てられている計算になるそうです。こうした問題は、私たちの毎日の行動で解決できるのではないのでしょうか。
 未来の私たちのためにも、食品ロスについて考えてみませんか？

クイズ 食品ロスをなくそうクイズ



10問のクイズにぜんぶ正解すると「食品ロスクイズマスター」の称号がもらえる!!小学生におすすめです。

学習 私たちの食品ロスを考えよう



食べものについての問題を考え、食品ロスを出さない工夫や捨てる責任について考えてみよう! 中学生の調べ学習にも活用できます。

明治の食育セミナー「出前授業」 / 小学校高学年～中学生向け ※対象に合わせて対応いたします

New

所要時間: 約45分 質疑応答含む

未来はみんなで作るもの やってみよう! SDGs



普段行っているSDGsと少し違う角度の授業をお求めではありませんか？
 (株)明治の出前授業では、SDGs(Sustainable Development Goals:持続可能な開発目標)のプログラムをご用意しています。未来の地球のために自分で発見した課題をテーマに、明治のSDGsへの取り組みを紹介しながら、SDGsの考え方や実践に向けたヒントをつかむ授業です。



「明治の食育ホームページ」



https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiiku/nofoodloss/simulator/



目指せ!食品ロスゼロ レシピシミュレーター

毎日使って食品ロスゼロを目指そう!
適量を作って余らせない・無駄にしない、
適した人数分のレシピを作れるシミュレーターです。

1 使い切りたい食材を選ぶ

使い切りたい食材を選ぶ

ここをチェックすると食材一覧が出現します

+ 食材を追加

6カテゴリあります
野菜・肉・魚・乳製品・果物・その他

close-up

野菜	肉	魚	乳製品	くだもの	その他
青しそ	アボカド	いんげん	枝豆	えのきたけ	
エリンギ	大葉	オクラ	かいわれ大根	かぶ	
かぼちゃ	カリフラワー	まくらげ	キャベツ	きゅうり	
グリーンピース	グリーンアスパラガス	グリーンリーフ	きゅうり	山豆	
コーン	ごぼう	さつまいも			
さやいんげん	しいたけ	ししとう			
じゃがいも	スナップエンドウ	ズッキーニ	せりふ	たけのこ	
玉ねぎ	大根	ズキン菜	とうもろこし	トマト	
長芋	長ねぎ	なす	にら	にんじん	
にんにく	白菜	白滝	パプリカ	万葉ねぎ	
パセリ	パプリカ	ピーマン	ブロッコリー	ペペリーフ	
ほうれん草	まいたけ	マッシュルーム	水菜	ミニトマト	
みょうが	ミント	ちやし	サンゴコーン	ルッコラ	
レタス	レモン	れんこん			

2 食べる人数、含まれる年代を選ぶ

食べる人数を選ぶ

1人 2人 3人 4人 5人 6人 7人 8人

含まれる年代

小学生 16 中学生 16 成人 0 シニア 10

3 カテゴリ、レシピのジャンルを選ぶ

カテゴリを選ぶ

主食 16 主菜 16 副菜 0
デザート 0 おやつ・軽食 0 ドリンク 0

ジャンルを選ぶ

和食 1 洋食 16 中華 0

おすすめキーワード

カルシウム 16 親子で作る 1 時短レシピ 1 高たんぱく 14

主食や主菜やジャンルなどをチェック
各項目の右に示されている数字はレシピの数です
気になったらどんどん押して見てみよう!

4 ココを押せばレシピがわかる!

おすすめキーワード

カルシウム 16 親子で作る 1 時短レシピ 1 高たんぱく 14

シミュレーションする
レシピを検索

く一覧に戻る

鮭とほうれん草のグラタン

栄養価 / 1人分

エネルギー	379kcal	たんぱく質	21.2g
カルシウム	318mg	食塩相当量	1.5g

カテゴリ: 主食 洋食 時短 中高生 シニア

材料: カルシウム 高たんぱく

5 レシピ一覧

メニューを押すとさらに詳しい人数分のレシピが出てきます

中学生 / 主食 / 洋食 / カルシウム / 明治おいしい牛乳 / 玉ねぎ を含むレシピ (16)

検索条件を変更する

1

鮭の和風ピラフ

鮭とほうれん草のグラタン

シーフードリア

チキンマカロニグラタン

えびのオーロラソース

ボロネーゼ (ボローニャ風ひき肉のスパゲティ)

ミルクスープリゾット

チーズオムライスのクリームソースかけ

材料 ※写真は4人前です 3人分

生鮭	3切れ (75g)
塩、こしょう	少々
明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン	37.5g
ワイン	75ml
明治北海道バター	大さじ3/4
ほうれん草	75g
※ホワイトソース	
明治北海道バター	大さじ1と1/2
小麦粉	大さじ1と1/2
明治おいしい牛乳	225ml
明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン	75ml
塩、こしょう	少々
玉ねぎ	3/8個
マッシュルーム	2と1/4個
明治北海道十勝 十勝産熟成3種のチーズ	75g

作り方

- 鮭は適当な大きさに切り、塩、こしょうを、ヨーグルトに10分つけておきます。
- ほうれん草は塩茹でしてから水気を絞り、4~5cmに切り、玉ねぎは粗みじん、マッシュルームは薄切りにします。
- フライパンにバターを溶かし、1)の鮭を並べワインを加えて蒸し煮にします。
- フライパンにバターを溶かし、玉ねぎのみじん切りとスライスしたマッシュルームを炒め、さらに小麦粉を加えて炒め、牛乳、ヨーグルトを加え、塩、こしょうで味をととのえます。
- グラタン皿にバター (分量外) を塗り3)の鮭、ほうれん草を入れ、上4)のソースをかけ、チーズをのせて、オーブンかオーブントースターで10分前後、焦げ目がくまで焼きます。

ワンポイントアドバイス

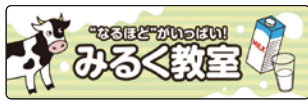
- ホワイトソースはオーブンで長く時間も考慮し、ゆめめに仕上げます。
- ヨーグルトは魚や肉類の臭いをそぎます。
- 鮭の他に、たらや他の白身魚でもおいしくできます。

毎食の強い味方♪
食品ロス対策を
便利に実践!

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）



健やかな成長に欠かせない「牛乳・乳製品」を題材にした5つのテーマ別プログラム



● 牛乳について
▶ 小学1年～6年生

● じょうぶな骨をつくろう
▶ 小学3年～中学生

● 運動と食事
▶ 小学4年～6年生

● 牛乳ができるまで
▶ 小学3年～6年生

● 元気が出る朝ごはん
▶ 小学1年～中学生

なるほど！
楽しく学べる

明治の出前授業では、子どもたちが食への感謝、食の大切さを学ぶことで「健康な食生活」への関心を高める、「知る」「考える」プログラムを実施しています。



身近な食材「カカオ・チョコレート」を通じて、自然の恵みや歴史、国際協力について楽しく学ぶプログラム

● チョコレートのひみつ
▶ 小学4年～6年生

● 歴史タイムトラベル
▶ 小学4年～中学生

● 希望のチョコレート
▶ 小学6年～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。



チョコレートのルーツをはじめ、日本との関わりや日本の食文化の成り立ちを学ぶ。



カカオを通したガーナと日本の関わりから、豊かな国際感覚醸成のきっかけを作る。



身近な食品「ヨーグルト」を通じて、自然の恵み・健康な体づくり・国際理解について楽しく学ぶプログラム

● ヨーグルトのひみつ
▶ 小学校高学年～中学生

● ヨーグルトともだちになろう
▶ 小学校高学年～中学生

● 国をつなげたヨーグルト
▶ 小学校高学年～中学生



ヨーグルトと牛乳の違いや、発酵の仕組み・働きを学ぶ。顕微鏡で生きている乳酸菌を観察。



ヨーグルトのもつ力を考え、腸内環境を整える大切さを学ぶ。実際に飲むヨーグルトを作る。



なぜプレーンヨーグルトが日本で食べられるようになったのか？ブルガリアとのつながりを学ぶ。(ブルガリア共和国大使館公認)



ウイルス・細菌について学び、感染症から体を守るためにはどうしたらよいかを考えます

▶ 小学1年～6年生



ウイルス・細菌から体を守るためには、手あらいに加え、規則正しい生活が大切であることを学びます。正しい手あらいの仕方も練習します。



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

● 成長期の運動と食事
▶ 中学生以上

● 見直そう！水分補給
▶ 中学生以上

● 考えよう！明日の体づくり
▶ 小学6年～中学生



健やかな体の成長と運動に必要なバランスのよい食事の大切さを学ぶ。



熱中症などを防ぐために、知っておきたい水分の知識をお伝えします。



成長のしくみと栄養バランスの大切さを一緒に考えるプログラムです。



グローバルな視点で地球の未来を考えて学ぶ

▶ 小学校高学年～中学生



未来の地球のために自分で発見した課題をテーマに、SDGsの考え方や実践に向けたヒントをつかむプログラム。



各国の学校生活や食文化を日本と比較し関心を深め、さらに国際的な視野に立ち課題を考えます

● 国をつなげたヨーグルト
▶ 小学校高学年～中学生

● 希望のチョコレート
▶ 小学6年～中学生

● 世界で愛されるチョコレート
～ブラジル連邦共和国編～
▶ 小学5年～中学生

● 世界で愛されるチョコレート
～メキシコ合衆国編～
▶ 小学5年～中学生



なぜプレーンヨーグルトが日本で食べられるようになったのか？ブルガリアとのつながりを学ぶ。(ブルガリア共和国大使館公認)



カカオを通したガーナと日本の関わりから、豊かな国際感覚醸成のきっかけを作る。



ブラジルの風土・学校生活・食文化など、チョコレートを通じた日本との関わりや国際理解を深める。



カカオ豆の生産国、メキシコ合衆国の風土や学校生活・食文化を学び豊かな国際感覚を養う。



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
▶ 中学生以上

● 女性ジュニア・ユースアスリートの栄養
▶ 中学生以上



成長期アスリートが十分な栄養を摂る理由ほか、自分の食事を振り返りながら「今日からできること」を考える。



女性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摂り方を知る。

明治の食育セミナー 申し込み

検索

高校生・大学生・社会人向け

働く世代や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



学生のための
健康応援セミナー

●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。

●女性のための「明日の健康美」を叶える食事



自分の食事を振り返り、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。

●命を守る水 考えよう！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」



自然の恵み「乳」の不思議な奥深い世界。幾千年もの歴史や栄養、牛乳の種類や風味について学ぶ。

●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

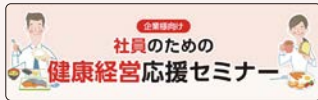


ヨーグルトの歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きから、健康との関係も考えられる盛りだくさんな内容。

●十勝のチーズを知る



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伝える。



企業様向け
社員のための
健康経営応援セミナー

●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くなっていく世代に、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。

●未来へつなぐ食セミナー



実践力を高めるプログラム。食事の基本知識があり、継続して実践したい人向けのプログラム。

働く女性のための
●「明日の健康美」を叶える食事



自分の食事を振り返り、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。

●命を守る水 働く人の水分補給



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」



自然の恵み「乳」の不思議な奥深い世界。幾千年もの歴史や栄養、牛乳の種類や風味について学ぶ。

●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な内容。

●十勝のチーズを知る



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伝える。

「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！

楽しく健活セミナー



日々の生活に役立つ情報が満載！
大人向け
楽しく健活セミナー

●神秘の食品「乳」



自然の恵み「乳」の不思議な奥深い世界。幾千年もの歴史や栄養、牛乳の種類や風味について学ぶ。

●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。

●十勝のチーズを知る



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伝える。

●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。



●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のポイントや、水分補給のコツを学ぶ。

●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。

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、詳しくはお近くの「株式会社 明治 コミュニケーション課」にお問い合わせください。

北海道 TEL:011-207-2461

東海・北陸 TEL:052-930-3632

中国・四国 TEL:082-546-1602

東北 TEL:022-792-6002

関西 TEL:06-6949-1161

九州 TEL:092-738-2236

関東・甲信 TEL:03-5677-6027

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 → <http://entry.meiji-shokuiku.jp/>



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

株式会社 明治