

健康にアイデアを

meiji

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

vol.14

2023

秋冬

「未来はみんなで作るもの やってみよう! SDGs」実施リポート

自分で、みんなで考えた 「SDGsって何?」

特集

私たち誰もがこの地球で 暮らし続けるために

- 明治の大人・シニア向け改訂プログラム紹介
「ヨーグルトのひみつ」「カラダは食べた物からできている」
- 明治の食育セミナー・出前授業プログラム一覧

明治の食育ウェブサイト「授業・セミナーで活用できる
コンテンツ特集」





私たち誰もが この地球で暮らし 続けるために



明治ホールディングス株式会社 執行役員
サステナビリティ推進部長 松岡 伸次

途上国対象のMDGsから 全世界対象のSDGsへ

私たちは好きなモノをいつでもどこでも手に入れ、電気や水道などのインフラも整った便利な生活を送っています。もし世界中の人々が私たち日本人と同じ生活を送るとしたら、何個分の地球が必要になると思いますか。その答えはなんと2.9個分。また、世界全体で見ると現在の人間の生活を支えるには1.7個分の地球が必要とされています。つまり、人類は地球の再生産力を上回る資源を使用しているのです。ちなみに、こうした人間が地球に与えている負荷の大きさを測る指標を「エコロジカルフットプリント」といいます。



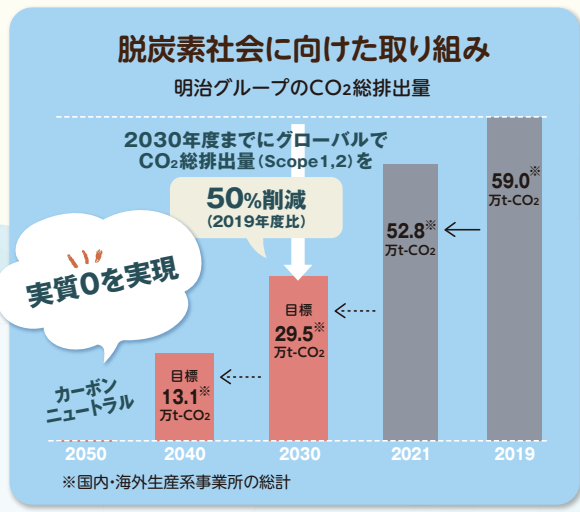
という危機感から2015年国連サミットで「SDGs(持続可能な開発目標)」が採択されました。SDGsは世界全体で2030年までに達成する17の目標から構成されています。

実は、SDGsの前に、世界では2000年から「MDGs(ミレニアム開発目標)」に取り組みできました。途上国を対象に、2015年を達成期限として、貧困や飢餓の撲滅や乳幼児死亡率の削減など8つの目標が掲げられました。2015年の期限がきたとき、達成できなかった目標や新たな課題が指摘されました。それらを解決するためには、途上国と先進国が一緒になって、また、国や自治体だけでなく、企業や個人も取り組んだほうがよいということでSDGsが生まれたのです。

2050年までにカーボン ニュートラルを目指す

「持続可能な開発」とはどういう意味でしょうか。将来世代のニーズを損なわずに現代世代で解決していくことを指します。そこには世代間や、先進国と途上国との公平性というコンセプトがあります。また、「誰一人取り残さない」というSDGsの基本理念も重要で、その中には経済、社会、環境の3要素が含まれています。

SDGsに関する最近の話題に「カーボンニュートラル」があります。「温室効果ガスの排出量を実質ゼロにすることを意味し、この取り組みはSDGsの目標7「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」と目標13「気候変動に具体的な対策を」に関連しています。



日本は2050年までにカーボンニュートラルの実現を目指しています。そのために温室効果ガスの排出量を2030年度に2013年度比で46%削減を目標にしています。

カーボンニュートラルは企業の取り組みなくしては実現できません。明治グループでは「Meiji Green Engagement for 2050」を策定し、サプライチェーン全体で2050年までにカーボンニュートラルの達成を目指しています。それに向かって現在、省エネ設備の導入、低CO₂排出の燃料への転換、太陽光発電設備の導入や再生可能エネルギー由来の電力購入などを積極的に推進中です。

SDGs達成に向けて 企業も積極的に取り組む

今、企業には自社の創造性とイノベーションを用いて社会課題の解決に向けて取り組み、SDGs達成に貢献することが求められています。そこには、社会価値と経済価値を両立するCSV（共通価値の創造）の考え方が織り込まれています。

当社ではその一環として「メイジ・カカオ・サポート(MCS)」という、社員が直接カカオ産地に赴き、現地の農家のさまざまな課題に応じた支援を行っています。カカオ豆の発酵法を指導したり、栽培に必要な苗木センターを開設したりして生産性向上や収入アップにつなげています。さらに、井戸の整備や学校備品の寄贈などの生活向上のための取り組みや、アートクラスやチョコレートクラスの開講などの

教育支援も行っています。

また、MCS実施国の二つ、ブラジルでは、現地の農協と協業し、「森をつくる農業」と呼ばれるアグロフォレストリー農法を支援しています。アグロフォレストリー農法は、例えばカカオだけでなく、アサイーやコショウ、ゴムなども合わせて栽培するもので、現金化できる品目が増えるので、農家にとっては収入の一層の増加につながります。

持続可能な カカオ豆生産に 向けて

2006年より「メイジ・カカオ・サポート」世界9カ国で展開

Meiji Cocoa Support

メイジ・カカオ・サポート

- 特長** 明治独自の「カカオ農家支援活動」
- 各内容** ●カカオ豆の品質向上への技術支援
●カカオ農家の生活支援 ●地域の環境保全・回復など
- 結果** 社会課題解決により持続可能なカカオ豆生産に貢献



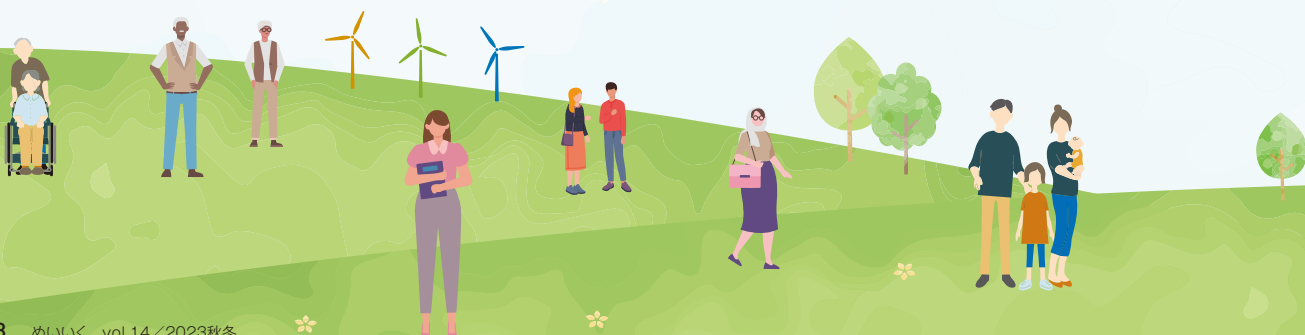
こうした産地への直接的な支援だけでなく、World Cocoa Foundation (WCF)などの外部パートナーと協業して、児童労働や森林減少といった社会課題解決に向けた活動も展開しています。

私たちはMCSを通じて、農家支援を実施した地域で生産されたカカオ豆を「明治サステナブルカカオ豆」と位置づけています。その調達率を2026年度までに100%にする目標を立て、さらなる活動の強化を図っています。

ダイバーシティ&インクルージョンができる人に

SDGsには、目標12「つくる責任 つかう責任」があります。つくる側だけでなく、消費者も持続可能な社会のための行動が期待されているのです。プラスチック製品をなるべく使わないといった3R(Reduce、Reuse、Recycle)に積極的に取り組む、環境に良い方法や人権に配慮された商品を選ぶエシカル消費をすることなどは消費者のつかう責任を果たすこととなります。

若い人には、例えば「チョコレート原料産地はどこ?」「そこの課題は?」「その課題を解決するために企業はどんな取り組みをしているの?」などと思いを馳せてほしいと思います。今は、外国籍のクラスメートがいる人も多くいでしょう。国籍や文化などの違いを受け入れ、尊重するダイバーシティ&インクルージョンができる若者が増えていけば、誰もが活躍できる社会になると確信しています。



自分で、みんな考えた 「SDGsって何？」

明治の出前授業

広島市立大河
(おおこう)小学校
家庭科室

今回実施したプログラム

meiji

未来はみんなで作るもの
やってみよう！

SDGs

株式会社 明治

最近よく見聞きする「SDGs」という言葉。

SDGsへの理解を深める出前授業が広島市立大河小学校で行われました。参加したのは6年生3クラスの70名余りの児童たちです。みんな身近な問題として真剣に考えてくれました。

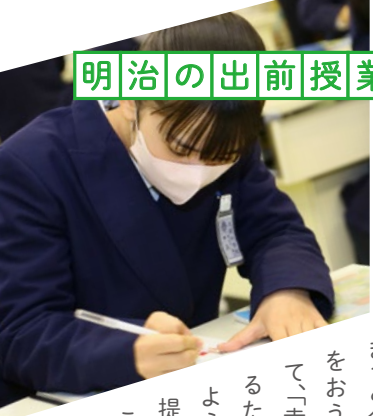
講師：(株)明治
管理栄養士

**地球がいま抱えている
危機がたくさんあった！**

「よろしくお願いします」という元氣な挨拶で始まった出前授業。みんなはすでに家庭科の授業でSDGsについての基本的な学習は済んでいるので、早速ワークに取り組みしてもらいました。「今地球でどんな危機が起きているか、思いつく限りワークシートに書いてください」。みんな一斉にワークシートに向かいます。どんどん書いていく児童もいれば、一つ書いて鉛筆が止まってしまいう児童も。続いて行ったのはほかの人と意見交換をするグループワークです。「地球温暖化で氷が解ける」「先進国と途上国の差」……ほかの人の意見を聞くことで、さまざまな危機があることに気づきます。

グループワークが終わると、各グループの代表者が危機を発表。「砂漠化によって生物が減少」「海洋プラスチックゴミ」。今なお続く「ウクライナ戦争」を挙げたグループも。ここで改めて明治食育担当の山根遥がSDGsとは何かを説明。SDGsは日本語で「持続可能な開発目標」と訳され、背景にこのままでは地球が危ないという危機感があること。また、その危機を解決するための17の目標がつけられ、その目標を2030年までに達成することを目指していることなどを伝えました。「誰一人として取り残さないのがSDGsの基本です。みんながこの目標に取り組むことが大切」と呼び掛けました。ここで再びワークです。先ほどワークシートに記入した危機がどの目標で解決できるかを一人ひとり考えてもらいました。

明治の出前授業



幸せな未来をつくるために 私たちは何ができる？

明治は健康課題や食品ロス、チョコレート
の原料であるカカオ不足などの危機が
あると考え、その危機を解決するため
さまざまな取り組みを行っています。
その一例としてカカオの原産地でのカ
カオサポートの取り組みを動画で紹介
しました。

いよいよ最後のワークです。危機
を解決したらどんな未来ができ
るか、そのためには何をすれば
よいかを考えました。「残さず
に食べきる」「海のゴミを拾う」
「みんなで協力し合う」など。
「他の人に平和の大切さを
伝える」という平和宣言を
行った広島で学ぶ児童ら
しい意見も出ました。

SDGsについてより
深く学習した出前授業。

きつと今日学んだこと
をおうちに持ち帰っ
て、「幸せな未来にす
るために何か始め
ようよ」と家族に
提案してくれる
ことでしょう。

グループで

意見交換した後は全体発表

ワークシートに地球で起きている
危機を一人ひとり記入していったら、次にグループで意見を述べ合い、そこで出た危機を各グループの代表者が発表。それを聞いて、「いいと思います!」と大きな声で賛同する児童もいました。



給食を残さず 食べることが食品ロス削減に

地球の危機の一つが食糧問題です。日本では1年間に523万*トンの食品ロスがあるといわれます。それは日本人一人当たり1日お茶碗1杯分のご飯を捨てている計算になります。食品ロスを少しでもなくすために、給食を残さず食べることから始めてみませんか。



*出典：農林水産省・環境省食品ロス量(令和3年度推計値)

みんなが幸せになるために

SDGsには2030年までに達成すべき17の目標が掲げられています。2030年には小学6年生の皆さんは成人になり、地球を支える存在になります。SDGsの基本は誰一人として取り残さないこと。私たちみんなが幸せになるために、この目標に取り組んでいきましょう。



自分たちができること

※みんなから出た意見(抜粋)

- 食べられる分だけ買う
- 海にゴミを捨てない
- エコバッグを持って買い物
- ポイ捨てをしない
- 水を大切に使う
- 公園などの木を切らない
- 電気をつけっぱなしにしない
- ゴミを分別する
- 一人でできないことは、みんなで協力!



(左から) 森野先生、古城校長先生

2022年6月にヨーグルトの出前授業をしてもらいました。そのときSDGsをテーマにした出前授業があることを聞き、申し込みました。教材に限りがあり、子どもたちが通常の授業だけでSDGsを深く学ぶことは難しいと考えたからです。

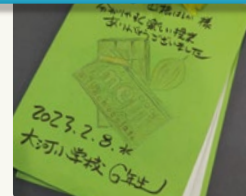
45分という短い時間の中に、個人で考える時間やみんなで意見交換をする時間、そこで出た意見を全員に発表する時間が適宜組み込まれ、スピード感もあって、児童たちは飽きることなく集中して授業を受けることができました。SDGsに対する視野がきつと広がったと思います。児童たちには、「SDGsについて学んだ」で終わるのではなく、出前授業の中で考えたことを少しでも実践してくれることを期待しています。

授業を終えて



たくさんの感想をいただきました!

Voice



SDGsは自分の生活に密着していると気づいた声が多く寄せられました。

たくさんの感想、ありがとうございます!



改訂プログラムのご案内

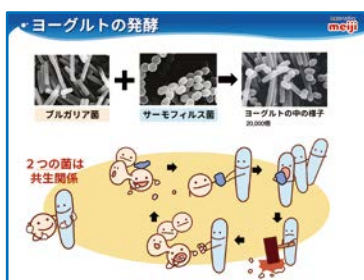
食育セミナー (大人・大学生・社会人・シニア向け)



ヨーグルトのひみつ



世界中で伝統的にヨーグルトは食され、健康との関係も注目されています。その歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きなど、盛りだくさんな内容でお伝えします。



ヨーグルトの発酵の仕組みを学びます。



ヨーグルトの作り方や歴史に関する理解を深めます。



ヨーグルトの持つ力や、乳酸菌のはたらき、ヨーグルトの種類についてお伝えします。



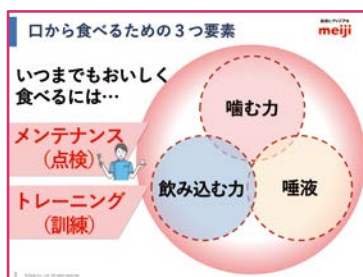
カラダは食べた物からできている



健康寿命を延ばすために、今からできることは何でしょうか？「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考えます。



適度な運動によって期待できる効果や手軽にできる運動・歩き方のポイントをお伝えします。



口から食べるための3つの要素とそれぞれの役割やメンテナンス方法を学びます。



バランスの良い食事や各栄養素のはたらきを理解し、その日食べた食事の栄養バランスチェックを行います。



食の栄養バランスチェック



普段食べている食事にどのような栄養素が含まれているのか、必要な栄養はどれくらいなのか、自分で調べることで、栄養のバランスを考えた献立作りの学習に活用できます。

関連教科：
保健・家庭科・総合的な学習



STEP 1

食べたものを選びましょう



食べた物をメニューから選択

STEP 2

あなたの食事の栄養素の不足を知ろう



診断は栄養素別に一覧で確認が可能

STEP 3

あなた下記栄養素が特に不足しています



診断結果からアドバイスやレシピが表示

比べてみよう!世界の食と文化

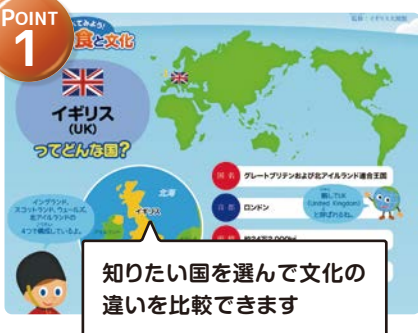


食べ物や学校生活、スポーツなど、日本と世界の国の文化を写真やイラストで具体的に比較することによって、異なる文化や習慣を理解し、関心を深めることができます。

関連教科：
社会科・総合的な学習



POINT 1



知りたい国を選んで文化の違いを比較できます

POINT 2



世界の国々の子どもたちの生活について、テーマに分けて紹介

POINT 3



世界のあいさつや国旗をクイズで楽しく学べます

目指せ!食品ロスゼロ



持続可能な社会を実現していくには? クイズや学習を通じて、身近な問題を自らの問題として捉え、食品ロスについての理解を深め、自分ごと化して、食品ロスゼロを目指しましょう。調べ学習にも活用ください。

関連教科：
総合的な学習



POINT 1



クイズで楽しく学べます。10問正解で食品ロスゼロマスターの称号がもらえる!

POINT 2



身近な食べ物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ましょう。中学生の調べ学習にも活用できます。

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。

明治の食育 3つの学び

食の
魅力

食の
知識

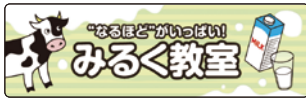
食の
大切さ

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」▶



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



乳牛について
▶ 小学校1～6年生

じょうぶな骨をつくろう
▶ 小学校3～6年生

運動と食事
▶ 小学校4～6年生

牛乳ができるまで
▶ 小学校3～6年生

元気が出る朝ごはん
▶ 小学校1～6年生



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



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

● チョコレートのひみつ
▶ 小学校4～6年生

● 歴史タイムトラベル
▶ 小学校4年生～中学生

● 希望のチョコレート
▶ 小学校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。



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。

● 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
のしくみ・働きを学ぶ。



ヨーグルトの持つ力を考え、腸内
環境を整える大切さを学ぶ。



ブルガリアと日本との生活・文化
の比較を通じて世界の多様性と
共通性を学ぶ。
(ブルガリア共和国大使館公認)



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

● 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
▶ 小学校6年生～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



明治のSDGsへの取り組みを見ながら、SDGsの
考え方や実践に向けたヒントを掴んでいきます。



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5年生～中学生

● 希望のチョコレート
▶ 小学校6年生～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～
▶ 小学校5年生～中学生

● 世界で愛されるチョコレート
～メキシコ合衆国編～
▶ 小学校5年生～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。

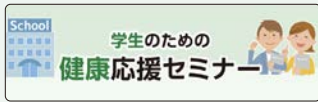


女性アスリートが自分の体について
知り、実力を発揮するために大切な
正しい食事の摂り方を知る。

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स्टング体験あり。

●ヨーグルトのひみつ

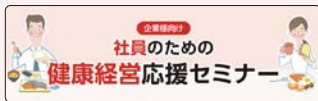


ヨーグルトの歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きから、健康との関係も考えられる盛りだくさんな内容。

●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स्ट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に！

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

●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



「元氣な人生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！



●十勝のチーズを知る



出前授業の風景をムービーでチェック！



みるく教室

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▶



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。

SHOKUIKU Topics

明治の食育



農林水産省主催「第7回食育活動表彰」
 教育関係者・事業者部門（企業の部）において
 「消費・安全局長賞」を受賞。

今回、これまで取り組んでまいりました
 「子どもからシニアまで世代に合わせた多様な食育活動」が
 評価されました。(株)明治は、2006年より食育活動を開始し、
 乳・カカオ豆等を題材とした食育セミナーを
 延べ198万人以上の方に受講いただいております。
 これからもフェイスtoフェイスのコミュニケーションを
 大切にしながら、お客様の健康な食生活と
 幸せな未来に貢献してまいります。



第7回食育活動表彰式

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 食育・エリアマーケティング課」にお問い合わせください。

- | | | | | | |
|-----|-----------------------------|------------------|-------|--|------------------|
| 北海道 | 北海道 | TEL:011-207-2461 | 東海・北陸 | 富山県 石川県 福井県 岐阜県 | TEL:052-930-3632 |
| 東北 | 青森県 岩手県 宮城県
秋田県 山形県 福島県 | TEL:022-792-6002 | 関西 | 滋賀県 京都府 大阪府
兵庫県 奈良県 和歌山県 | TEL:06-6949-1161 |
| 関東 | 茨城県 埼玉県 千葉県
東京都 神奈川県 山梨県 | TEL:03-5677-6027 | 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 | TEL:082-546-1602 |
| 甲信越 | 栃木県 群馬県 新潟県 長野県 | TEL:027-320-8354 | 九州 | 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 | TEL:092-738-2236 |



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

明治の食育セミナー 申し込み

検索

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。

詳細はコチラ→ <http://entry.meiji-shokuiku.jp/>

株式会社 明治