

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.

13

2023

●運動と食事教室「見直そう!水分補給」実施レポート

適切な水分補給を心がけて  
熱中症を予防しよう!



特集

日ごろから体内の水分を  
維持して健康体を守ろう

●明治の大人・企業向け改訂プログラム紹介

●明治の食育セミナー・出前授業プログラム一覧

社員のための  
健康経営応援  
セミナー!



明治の食育サイト「酪農を知って応援!」「日本の食と文化」

## 年齢とともに、 体液の割合は 減少します

(目安として体重60kgの人の場合)

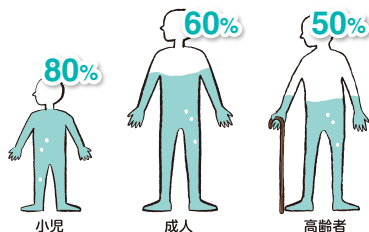


図1：体内の水分量は加齢とともに減少

※数値は体重あたりの割合(%)

# 日ごろから体内の水分を 維持して健康体を守ろう

## 水分は摂りすぎても 不足しても危険

人間が生命を維持するうえで、酸素とともに欠かせないのが水分です。体内で水分は、体温を調節する、血液として酸素や栄養素を体のすみずみまで運ぶ、老廃物を尿や汗として体外に排出するなど重要な役割を担っています。体内の水分の割合は年齢や性別によって異なります。小児は体重の約80%、成人は約60%、高齢者になると約50%と、加齢とともに徐々に少なくなります(図1)。また、男性よりも女性のほうが少ないのが一般的です。

体内の水分量は一定に保たれるようになっていきます。水分の摂取量が少ないときは、腎臓はわずかな尿しかつくらず、逆に多量の水分を摂取すると、尿量を増やします。その限度を超えて、体から排出される水分量が増えたり、摂取する水分量が不足したりすると、体内の水分が減り、脱水状態に。すると、冒頭に挙げた水の働きが十分に機能しなくなり、さまざまな体調不良に見舞われます。

一方、大量の水分を摂取したり、体外へ排出する水分量が減ったりすると、体がむくんだり、血液が希釈され、ナトリウムなどの電解質のバランスが崩れて体全体の機能に影響を与えます。水分を過不足なく摂取することは健康生活を送るうえで重要なポイントです。

## かくれ脱水から脱水症へ、 さらに熱中症へと進む

「かくれ脱水」という言葉を一度は聞いたことがあるのではないだろうか。かくれ脱水とは体重の3%未満の水分がなくなった状態をいい、放置すると脱水がさらに進みます。体重の3%以上の水分が失われると「脱水症」になり、頭痛やめまい、嘔吐といった体調不良が現れます。

脱水症を引き起こす代表的な病気が「熱中症」です。熱中症とは、高温多湿な環境に私たちの体が適応できないことで発症する疾患の総称です。軽度から中等度では脱水症の症状が、重度になると全身が熱くなる異常高体温が生じ、時には死につながることもあります。

熱中症を起こしやすい人は、高齢者や子どもです。また、ある特定の遺伝子の型を持っている人は熱中症が重症化しやすいことがわかっています。

高齢者は暑さや寒さを感じる機能が低下していることが多く、暑さを感じにくくなっているため、体温を調節する仕組みもうまく働きません。さらに、のどの渇きに気づきにくく、体内の水分量も減っているため、少し汗をかいただけで、すぐに脱水状態になってしまいます。子どもは体温調節機能や体に水分を保持する能力が未熟であることが理由として挙げられます。

日差しや照り返しの強い場所や、風がない場所などで長時間過ごすことも、熱中症のリスクを高めます。屋外はもちろん、室内でも住環境が悪いと熱中症になる可能性は十分にあります。

熱中症という夏の病気というイメージが強いですが、冬にも起こることがあります。湿度が低く、空気が乾燥しているうえ、こたつや電気毛布などの暖房器具を使用すると、体から水分が蒸発し、脱水状態に陥り、熱中症を招きやすくなります。

済生会横浜市東部病院  
患者支援センター長・栄養部部长 谷口英喜





# 水分補給で体を守る



## 毎日の水分バランス

(目安として体重60kgの人の場合)

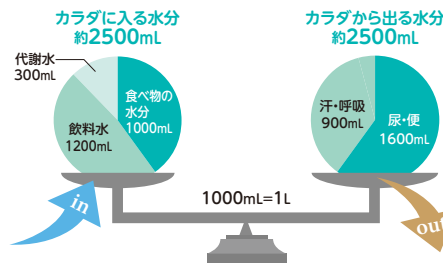


図2：健康な人の1日の水分バランス

### 3食規則正しい食生活が基本 そのうえで適切な水分を補給

熱中症を予防するには、その発症リスクである脱水症にならないこと、さらには脱水症の前段階であるかくれ脱水にならないことです。私たちの体から通常、毎日約2.5ℓの水分が尿や便、呼吸、汗などで失われます。一方、体に入ってくる水分は、摂取した食べ物を体内で分解してエネルギー生成されることで作られる代謝水が約300ml、3食の食事で約1000ml、残りの1200mlを飲み水で取り入れることで、水分バランスを保っています(図2)。ところが、朝食を抜くなどして欠食すると、たちまち水分バランスは崩れてしまいます。脱水症や熱中症にならないためには、3食規則正しい食生活が基本です。それに加えて、適切な水分摂取を心がけましょう。水分摂取のタイミングは、のどが渴いたらすぐに摂るのが原則です。のどの渴きを感じにくくなっている高齢者は、時間を決めてこまめに摂るとよいでしょう。子どもは自由に水分を摂取するように周りの大人が指導し、制限をしないようにします。

水分摂取の回数は1日8回が目安です(図3)。一度に大量の水分を摂っても体内に吸収されずに尿として排出されますので、摂る水分量はコップ1杯程度でOKです。カフェインが含まれる緑茶や紅茶、コーヒーなどには、アルコールと同様に利尿作用があります。カフェイン飲料を飲むとトイレが近くなる人はノンカフェインの麦茶を選ぶとよいでしょう。

### スポーツドリンク

	アイソトニック	ハイポトニック
浸透圧	血液と同等	血液より低値
体内への浸透性	ゆっくり	速やか
飲むタイミング	運動前	運動中・運動後

図4：アイソトニックとハイポトニックの比較表

### 1日8回を目安に、こまめな水分補給を



図3：1回コップ一杯程度の水1日8回を目安に補給

水分補給では、アルコール以外の飲料をとるようにしましょう。

激しい運動などをして大量の汗をかいたときは、スポーツドリンクが適しています。スポーツドリンクはハイポトニックとアイソトニックに分類されます。ハイポトニックのほうがアイソトニックより速く水分が吸収されるので、長時間運動をしたときなどの水分補給に向いています(図4)。明らかに脱水症や熱中症が疑われる場合は、スポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、失われた体液に近い経口補水液を速やかに補給してください。

### 筋肉は体内最大の貯水庫 運動や食事で筋肉量を維持・増加

脱水症や熱中症になりにくい体をつくることも必要です。体の中で最も多く水分を貯めている組織は筋肉です。冒頭で高齢者や女性は体内の水分量が少ないと述べた理由は、まさに筋肉量の少なさにあります。

筋肉量を増やすにはスクワットも有効ですが、週に2〜3回、10分程度のウォーキングを行うことでも、筋肉量を維持・増加できます。併せて筋肉の材料であるたんぱく質を積極的に摂りましょう。牛乳ならたんぱく質が豊富で、水分補給にもなります。特に成長期にある子どもにおすすめです。

また、本格的な暑さが始まる前に、運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣らせておくことも大切です(暑熱順化)。運動や入浴は体温調節に関わる自律神経を整える効果もあります。これを機に、水分の摂り方を見直してはいかがでしょうか。

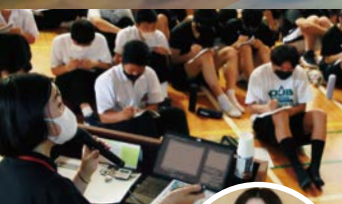




# 適切な水分補給を心がけて 熱中症を予防しよう!



◀ 受講生に配布のパンフレット他



講師：(株)明治  
管理栄養士

暑くなると、特に注意が必要な熱中症。学校での熱中症の発生件数は中学生や高校生が多いというデータがあります。今回は大阪市立花乃井中学校の運動部の生徒さんに熱中症対策に有効な水分補給について学んでもらいました。



1日に必要な水分量は  
どれくらい？

花乃井中学校では、試験の1週間前から部活は禁止となります。出前授業は1学期の期末試験が終了したあと、部活再開の前の時間を利用して行われました。300人以上の運動部の生徒さんたちは途中で水分を補給できるように、水筒を持参して体育館に集合しました。

明治の食育担当の西辻沙織が、体の中の水分の割合やその働きについての話に続いて出したクイズが1日に必要な水分量です。「0.6ℓ」「1ℓ」「2.5ℓ」の三択で、最も多かった答えは「1ℓ」。実は正解は、それよりもっと多い「2.5ℓ」です。

体内に取り入れる水分が不足したり、尿や汗などで体外へ出ていく水分が多すぎたりすると、どんな症状が出てくるでしょうか。「体が熱くなる」「体がだるくなる」「頭が痛くなる」など、皆さんから次々と意見が出てきます。皆さんが挙げたこうした症状は熱中症の初期症状です。つまり、水分不足は熱中症のリスクを高めるといわけです。

熱中症が起こるメカニズムや、熱中症になりやすい環境、さらには熱中症の予防法と、授業は順調に進んでいきます。その途中では、前もって各自に配布されたワークシートに、屋内・屋外どんなときに熱中症になりやすいかを周囲の仲間と話し合いながら記入してもらったり、自分たちで考え意見を述べ合う時間が随時織り込まれていました。





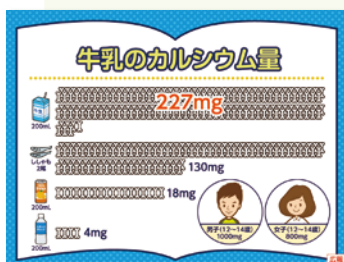
## どんな水分がいい？ 摂るタイミングや量は？

では、具体的にどんな水分を摂るのがよいでしょうか。ジュースや炭酸飲料、牛乳、スポーツドリンク、水、どれを飲んでも水分の補給になりますが、ジュースや炭酸飲料ばかり飲んでいると糖分の摂りすぎになります。「ペットボトル1本500mLに約60gの糖分が含まれる飲料もあり、これはステイックシユガー約20本分に相当します」との説明に、皆からは「エーツ」驚きの声。

牛乳なら骨をつくるカルシウムも一緒に摂ることができるのでおすすめです。また、汗をたくさんかいたときは、塩分などのミネラルも補給できるスポーツドリンクが適しています。

水分補給のタイミングや量、さらには熱中症になったときの応急処置の仕方でも学んだ生徒さんたち、「今まで以上に意識して水分補給をします」と感想を述べてくれました。

### 牛乳ならカルシウムも摂れる



給食で出される牛乳1パックの量は200mL。その中に227mgのカルシウムが入っています。中学生の場合、男子は1日1000mg、女子は800mgのカルシウムが必要ですから、200mLの牛乳を飲めば水分だけでなく、およそ3分の1から4分の1のカルシウムも摂ることができます。



### 大切なポイントは忘れずにメモ

運動部員である皆さんにとって、熱中症は身近な問題。それだけに少しでも多くの知識を身につけようと、全員が事前に配布したワークシートに熱心にメモを取っていました。セミナーが終わったときには水分補給のポイントがワークシートの余白がなくなるほどぎっしりと記されていました。



### 話し合って自分たちの考えを出す

「水分はいつ、どのくらいの量で、どんなものを飲めばいいかを周りの人と話し合ってみて」。皆さん、活発に話し合いをしてくれました。答え合わせのときは、「当たった」という声が上がること。和気あいあいとした雰囲気の中でセミナーは行われました。



(左から)中西校長先生、柳本先生

近年、学校の管理下において発生する熱中症事故が大きな問題になっています。そこで本校では毎年、熱中症予防の研修会と熱中症の救急救命講習会を生徒、教員それぞれに行っています。今回の「見直そう!水分補給」はその一環として取り入れられました。

今回の授業で最も強く印象に残ったのが、みんなが真剣に話し合いをし、自分の意見を積極的に述べていたことです。コロナ禍でこの2年間、グループワークはあまりできなかったため、皆、嬉しそうでした。

今、グラウンドの工事中で、存分に練習できる環境にはありませんが、生徒たちは工夫しながら練習に励んでいます。熱中症事故が起こらないために、今日の授業の内容は大いに役立つと思います。

### 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

運動と食事教室  
「見直そう!水分補給」



# 食育セミナー（大人・企業様向け）

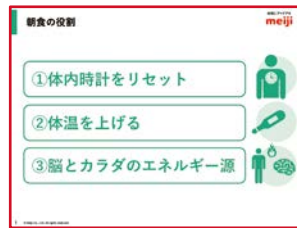
「健康経営®」の一環としておすすめ、社員のための健康経営応援セミナー。

「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です

## 朝食改革でパフォーマンスアップ



「朝食の内容とパフォーマンスの関係」「朝食の振り返り」等を通じ、明日からの朝食をどのように改革するかを考えていきます。新入社員研修などでのご活用もおすすめです。



朝食の役割や、特に日中のパフォーマンスアップのため、朝食に欠かせない栄養素について理解を深めます。



朝食の摂取頻度や内容を振り返る時間では、栄養バランスのチェックを行い、自分ゴト化します。



朝食で不足しがちな栄養素を手軽にアップさせる工夫を考えます。

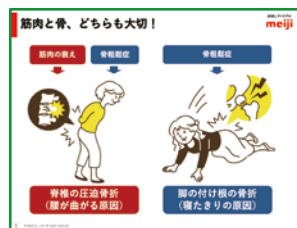
## 未来のための栄養改革



数十年～数年前と比べて体の変化が気になる年代を対象に、生活習慣の見直し・改善を促すプログラムです。生涯を通じて健康であるための食事のポイントをお伝えし、実践するコツを学びます。



栄養バランスやタイミングを意識した食事のポイントを学びます。



生涯を通じた健康のために特に大切な筋肉や骨。材料となるたんぱく質やカルシウムに関する理解を深めます。

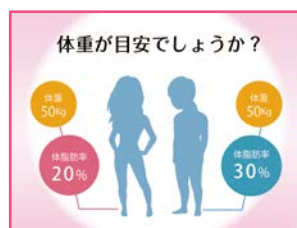


普段の食生活を振り返り、受講者同士で意見を共有することで、明日からの栄養改革の方法を考えます。

## 女性のための「明日の健康美」を叶える食事



女性が「健康美」を叶える道のりの一つは、毎日「バランスの良い食事」とること。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、食事について一緒に考え、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です。



女性の痩せの問題を理解し、健康に過ごすための身体について考えます。



バランスの良い食事と、女性に必要な栄養素を学びます。



女性のライフステージごとの身体の変化とその対策を学びます。





# 未来へつなぐ食セミナー



～今日からはじめる実践編～



健康経営をサポートする!「食生活改善プログラム」

食事の基本知識はあり、どんどん実践していきたい人向けのプログラムです。

STEP 1

まず、スタートアップセミナーを受講 所要時間：約45分間 ※調整可能

- 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を欠食がちな  
20～30代向け
- 未来のための栄養改革  
健康診断などで健康意識が高くなっている  
40～50代向け



STEP 2

つぎに、ヘルスリテラシーを高め、実践プログラムへ 所要時間：約45分間 ※調整可能

●未来へつなぐ食セミナー  
スタートアップセミナーを受講した方向け



実践力を高めるためにグループで話し合い、バランスの良い食事のあり方を考えます。日常でよくあるシーンでの工夫やより深い栄養の話題などもあります。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。

STEP 3

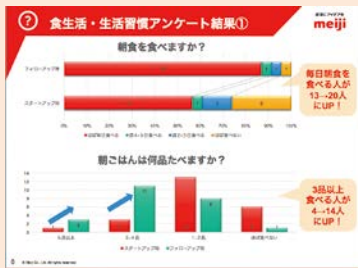
フォローアップセミナー

●未来へつなぐ食セミナー ～今日からはじめる実践編～

意識や行動の変化を可視化!

アンケート結果を比較することでセミナー後の行動変容や成果が分かる仕組み。食生活と生活習慣の分析をおこない、図表で変化を可視化します。

※個人情報取得いたしません



食事写真を使ってグループディスカッション!

事前にご準備いただいた各自の食事写真をグループ内で情報共有します。グループの中からイチ推しの食事を選んで発表します。



お悩み別解決方法をご紹介します

悩み別に解決方法を紹介します。また、食べ方のヒントを習得し、個人目標の設定を行います。



## セミナー全体の流れ

事前準備をすることで、明確な結果がのぞめます。

お申し込み

セミナー  
1カ月前まで

お打ち合わせ

アンケート  
提出 &  
フィードバック

スタートアップ  
セミナー

●朝食改革でパフォーマンスアップ  
or  
●未来のための栄養改革

ご自分のイチ推し食事写真をご準備ください

お打ち合わせ

アンケート  
提出 &  
フィードバック

フォローアップ  
セミナー

●未来へつなぐ食セミナー

受講後  
アンケート  
提出

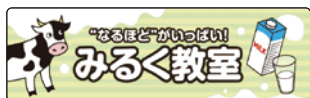
セミナー当日までの健康的な食生活の実践とグループディスカッションで食事写真を共有

# 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

## 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

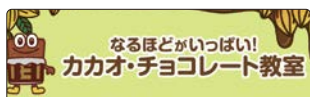
食の  
魅力

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」▶



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。



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、発酵のしくみ・働きを学ぶ。



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。



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。



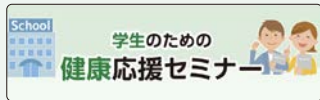
女性アスリートが自分の体について知り、実力を発揮するために大切な正しい食事の摂り方を知る。



## 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

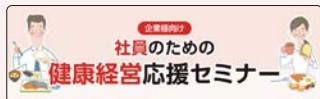


ヨーグルトの歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きから、健康との関係も考えられる盛りだくさん内容。

●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。

## 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！



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



楽しく健活セミナー



みるく教室 カカオ・チョコレート教室



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





## らくのう 酪農を知って応援!

ぎゅうにゅう にゅうせいひん  
～牛乳・乳製品が食卓に届くまで～

食卓に牛乳・乳製品が届くまでには多くの人が関り、そこにはたくさんの努力とアイデアがあります。

酪農家さんのお仕事や牛乳をおいしく、持続的に生産する工夫、牛乳の余剰問題について楽しく学べるコンテンツです。



毎日給食で飲んでいる牛乳はどうやって作られているんだろう？

1日密着取材!

### らくのう 酪農って どんなお仕事?



たくさん工夫があるよ!

### らくのう 酪農と製造 のアイデア



酪農家を応援しよう!

### ぎゅうにゅう 牛乳 をのもう!



お乳を出す牛を育てている酪農家さんに聞いたら分かるかもしれないね。酪農家さんへ取材しに行こう!

# 日本の食と文化

「日本の食」に世界が注目

昔から受けつがれてきた、日本伝統の食文化について、和食とはいったいどんなものなのか、季節やエリアなどテーマごとに紹介するコンテンツです。

～自然をたいせつにしてきた食生活～



※日本地図は縮尺により一部表現されていないエリアもあります。

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 北海道 TEL:011-207-2461

東北 青森県 岩手県 宮城県 TEL:022-792-6002  
秋田県 山形県 福島県

関東 茨城県 栃木県 埼玉県 千葉県 TEL:03-5677-6027  
東京都 神奈川県 山梨県

甲信越 群馬県 新潟県 長野県 TEL:027-320-8354

東海・北陸 富山県 石川県 福井県 岐阜県 TEL:052-930-3632  
静岡県 愛知県 三重県

関西 滋賀県 京都府 大阪府 TEL:06-6949-1161  
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 TEL:082-546-1602  
徳島県 香川県 愛媛県 高知県

九州 福岡県 佐賀県 長崎県 熊本県 TEL:092-738-2236  
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。

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