

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.16

2024

秋冬

●元気な人生100年のヒント「カラダは食べた物からできている」実施レポート

運動と食事で丈夫な骨と筋肉づくり いつまでもイキイキと過ごそう



特集

口から食べる ことの大切さ

—いつまでもおいしく食べるために—

- おすすめプログラム&実施レポート
- 明治の食育ホームページのご紹介
- 明治の食育セミナー・出前授業プログラム一覧



口から食べることの大切さ

—いつまでもおいしく食べるために—

(株)みちわき研究所代表
東邦大学医学部客員教授
道脇幸博

口から食べることは 生きる力につながる

「食べる」とは命の根源です。私たちは日々の食事からさまざまな栄養を摂取し、生命を維持するエネルギーを得ています。

食べることは、栄養摂取だけでなく、舌の感覚や咀嚼による消化促進、胃腸への刺激など、さまざまな健康効果をもたらします。医療や介護の現場では、それらは口から食べることが難しくなるときの選択となっています。なぜなら、生きる力につながる「おいしさ」「味わい」「満足感」などは口から食べないと得られないからです。

ここでは、口から食べる大切さについて、咀嚼と嚥下に焦点を当ててお話しします。

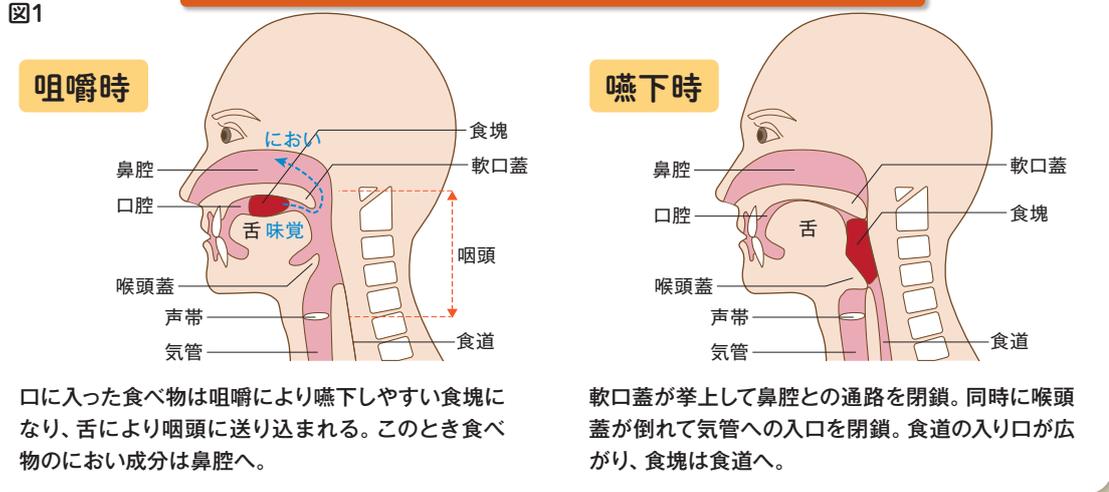
食べ物を口の中に入れて 食道に送り込むまでのしくみ



私たちがふだん何気なく行っている「食べる」という行為には驚くほど複雑なしくみが隠されています。

食べ物が口の中に入ると、顎が動いて歯で噛み砕きます(咀嚼)。このとき、食べ物は唾液と混ぜられ、適度な大きさまで粉砕されると飲み込み(嚥下)に適した塊(食塊)に作り変えられます。食塊は舌により喉の奥(咽頭)に送り込ま

私たちは無意識に「食べる」という高度で複雑な動きを行っています。



口に入った食べ物は咀嚼により嚥下しやすい食塊になり、舌により咽頭に送り込まれる。このとき食べ物のおい成分は鼻腔へ。

軟口蓋が挙上して鼻腔との通路を閉鎖。同時に喉頭蓋が倒れて気管への入口を閉鎖。食道の入り口が広がり、食塊は食道へ。

脳と末梢組織が連携した 巧緻性の高い協調運動

咀嚼し、嚥下するまでの一連の過程は、歯やそのまわりの組織、顎骨、咀嚼筋、顎関節、舌筋、頬筋など多くの末梢組織が協調して動くことではじめて完結する巧緻性の高い運動です。

これらの組織に咀嚼運動をするように指令を出すのは脳です。

脳は顎、舌、頬、歯根膜などにつながる神経に同時に指令を出すのではなく、時間を少しずつしながら指令します。それにより、それぞれの組織がリズムカルに、そして互いに協調しながら咀嚼運動を行います。



脳から末梢組織への流れだけでなく、末梢組織で得た情報が神経を介して脳へ伝えられ、細かな運動調整が行われます。例えば、食べ物を噛んだ際に歯がどのくらいの圧を受けたかの情報を歯根膜にある感覚受容器がキャッチし脳に伝えます。脳はその情報を基に、この硬さのものでしたらこのくらいの力を出して噛めばよいという指令を出し、咀嚼組織はその指令に従って噛む力を調整します。

また、歯ざわり、弾力性といった食感情報も口腔内のさまざまな受容体から脳へ伝わってきます。

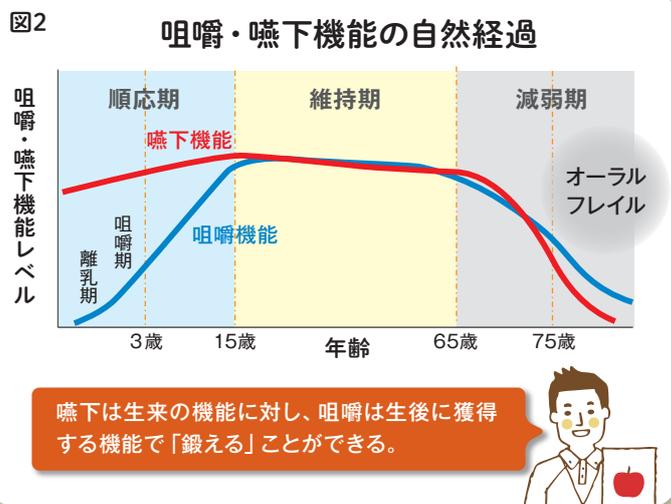
舌の表面には、舌乳頭という小さな突起が密集してざらざらしています。舌乳頭の中には味を感じる味蕾という受容体があります。咀嚼している間に食べ物から多くの味覚物質が放出され、咀嚼により分泌が促された唾液に溶解することで味蕾と結合し、味蕾から味情報が脳へ伝達されます。

口腔と鼻腔は食塊を嚥下するまではつながっています。食べ物を咀嚼したときに放たれたにおい物質は鼻腔へと上り、嗅細胞にある嗅覚受容体と結合します。するとにおい情報が脳へ送られます。

咀嚼・嚥下の「順応期」「維持期」「減弱期」の3つの経過

ライフステージごとの嚥下と咀嚼の機能の自然経過を見てみましょう(図2)。

生まれたばかりの新生児は、出産前の胎児の頃から羊水を飲んでいるため(嚥下)、すぐに自分でお乳を吸うことができます。しかし、咀嚼はできません。咀嚼機能の獲得が始まるのは



離乳期からです。最初はドロドロ、ベタベタして飲み込みやすい食べ物、次に舌でつぶせる固さのもの、歯ぐきでつぶせる固さのものと徐々に咀嚼機能は高まっています。乳歯が生えそろって3歳頃になると、咀嚼機能は充実し、大人に近い食事ができるようになります。15歳くらいになると、咀嚼機能はほぼ完成します。これらの間は外界に順応するための期間です。成人期はその機能を維持する時期になります。高齢期に入ると、咀嚼、嚥下ともに機能は減弱し、オールフレイル(口腔機能の衰え)のリスクが高まります。

順応期にできるだけ咀嚼・嚥下機能を上げておけば、減弱期での低下を抑えることができます。逆に、順応期の咀嚼・嚥下機能のレベルが低いと、減弱期に隣り間にゼロレベル、つまり口から食べられなくなります。

咀嚼・嚥下機能を鍛えるためにどんな方法があるかを考えよう

順応期に軟らかい負荷の少ないものばかり食べていると、咀嚼機能の発達曲線は上昇しません。硬さや大きさの違うさまざまな食べ物を味わう体験を通して、噛む力の調節や何回噛めば飲み込みやすい形に調整できるかなどを学び、豊かな味覚も育まれます。

それには、一人ではなく、家族や友人など誰かと共に食事をする共食が勧められます。共食することで、子どもたちはいろいろな食べ方を見て覚えたり、食の楽しさを実感することができます。親が多忙で子どもとの共食が難しいなどの場合には、親族に協力してもらうのもよい方法です。

咀嚼機能を鍛えるには、噛む回数を増やすことも大切です。例えば、ゴボウやレンコンといった根菜類や、こんにやく、タコなどの弾力のある食材を使うメニューにしたり、食材を大きめに切るなどの調理の工夫をしたりする方法があります。子どもの場合には、いつもより10回噛むのを増やしたら、ほめてあげたり、遊びの時間を増やすといった報酬を用意するのも一案です。また、おやつの前後に歌ったりおしゃべりするのも効果的です。

咀嚼・嚥下機能を鍛える際のポイントは練習・訓練として行うのではなく、普段の生活の中に取り込むことです。そうすることで継続しやすくなります。

ほかにどのような方法があるのか皆で考えませんか。それも重要な食育です。

生涯おいしく食べるために、みんなでしっかり噛む習慣を身につけよう。



運動と食事で丈夫な骨と筋肉づくり いつまでもイキイキと過ごそう

札幌市白石老人福祉センター

今回実施したプログラム



絵手紙やヨガ、社交ダンスなどさまざまな講座が開かれ

多くの高齢者が訪れる札幌市白石老人福祉センター。

食育セミナー当日は朝からの雪にもかかわらず、60～80歳代の
約40名の方が参加してくださいました。

講師：(株)明治
管理栄養士



師の話に、熱心に耳を傾けていました。

雪の多い札幌では冬の期間、戸外での運動は難しくなります。そこで近藤が提案したのが片足立ちです。これなら室内で気軽にできます。「春になって雪が溶けたらできる歩数からスタートし、徐々に1日8000歩のウォーキングを目指しましょう。そのうち20分は速歩をする」といとの研究結果が出ています」と情報を提供。会場の皆さんは講

師の話に、熱心に耳を傾けていました。

師の話に、熱心に耳を傾けていました。

師の話に、熱心に耳を傾けていました。

師の話に、熱心に耳を傾けていました。

師の話に、熱心に耳を傾けていました。

師の話に、熱心に耳を傾けていました。

師の話に、熱心に耳を傾けていました。



1日8000歩、そのうち
20分の速歩がおすすめ



30秒間に何回唾液をゴックンできますか



いつまでもおいしく食べたいというのは誰もの願いです。それには、「噛む力」「唾液」「飲み込む力」が必要です。ここで皆さんに、飲み込みの状態をみる「反復唾液嚥下テスト」を行ってもらいました。「よい、スタート」。全員がいつせいにゴックンと唾液を飲み込み始めます。30秒間で3回以上飲み込めれば大丈夫。多くの受講者は安心した表情を見せていました。

実はこの日、器械を使つての嚥下テストが用意されていませんでした。明治担当者がテストについて説明し、「この講座が終わったら、ぜひ皆さん受けてください」と呼びかけました。このテストでは、1枚のクラッカーを食べ終わるまでの時間を計測して嚥下の状態を評価します。「クラッカーを飲み込みやすくするために、唾液腺を刺激して唾液の分泌を促しておきましょう」。みんなで唾液腺マッサージを行いました。

明治のグミは種類によつて噛み応えが異なります。「お口のミカタグミ」を基準にすると、噛み応えがそれより軟らかいのが「果汁グミ」、それより硬いのが「果汁グミ弾力プラス」や「コーラアップ」です。「種類の異なるグミを食べることで、自身の噛む力を実感できるようになります」。

講座の最後は食事についてです。近藤はバランスの良い食事例を示しながら、「簡単な食事ですませたときは、間食に牛乳やヨーグルトなどでカルシウムやたんぱく質を補うのもよい方法です」とアドバイスしました。受講者は、「どの話もためになったよ」「今日から片足立ち運動を始める」などと感想を述べ、とても満足された様子でした。

多くの受講者が参加した嚥下テスト



講座終了後、希望者に嚥下テストを実施。ネックバンドを首にかけてクラッカーを1枚食べるだけという簡単さ。結果はABCの3段階で出ます。「あんた、Aだったでしょ、見たんだよ(笑)」「私はC。もうすぐ90歳なんだから仕方ないね」。皆さん、楽しそうにおしゃべりしていました。

唾液腺マッサージで唾液の分泌を促進



唾液には、食べ物を飲み込みやすくする、口腔の衛生を保つ、おいさを引き出すといった役割があります。高齢になると噛む力の衰えなどにより唾液量が減少し、誤嚥しやすくなります。その対策として有効なのが唾液腺マッサージです。会場の皆さん全員で3つの唾液腺をマッサージしました。

バランスの良い食事が元気づくります



主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品が揃うとバランスのよい食事になります。食事を簡単にすませたときには、間食に牛乳・乳製品を取るのも一案。骨や筋肉の材料であるカルシウムやたんぱく質と一緒に摂れるメリットも。「毎日、乳製品摂っているよ」という受講者も多くいました。



札幌市白石老人福祉センターのスタッフの皆さん(右から2人目が館長の小山田憲弘さん)

コロナ禍において外出する機会が減り、自宅に閉じこもりがちになることで、体力や筋力が落ちて虚弱体質になる可能性が高いといわれています。そのような中で明治さんの食育セミナーを知り、当センターの利用者に元気になるしてほしいとの思いから依頼するようになりました。毎回、講師の方々のお話は興味深いものが多く、あっという間に時間が過ぎるとの声がよく耳にします。今回もフレイル予防や口から食べることの大切さなど、健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんでした。アンケート結果でも「とても良かった」との回答が多かったです。今回知ったことを受講者自らが実行するとともに、家族や知人など周囲の人にも勧めて、みんなで介護予防につなげてほしいと思います。

セミナーを終えて



なるほど!楽しく学べる「明治の食育出前授業」 おすすめプログラム & 実施レポート



“なるほど!”がっぱい!“みるく教室”は4つのテーマから対象学年に合った内容を選ぶことができます。好奇心を刺激しながらたくさんの知識を学ぶことができます。

牛乳ができるまで

●対象学年：小学3年生～6年生 ●所要時間：約45分間
●関連教科：社会、国語など



工場でのようにして牛乳ができるのか、それは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ます。



牛乳が空気に触れないように、牛乳工場では機械化された仕事が多いです。一方、検査・掃除などはまだ人が行っています。



成長に大事なカルシウムが沢山ある栄養豊富な牛乳を、苦手な人にも飲んでもらうにはどうすればいいのでしょうか?



多くの人に牛乳を飲んでもらう「くふう」がどのように生まれたかを知り、くふうにいたる「てだて」を学びましょう!

VOICE

ご参加の皆さまからいろいろな感想をいただきました。



先生

毎日の給食でいただく牛乳が、子牛を育てる大切な飲みものであることや、どのように作られているかを理解できました。それが、牛乳を大切にいただき、感謝の気持ちにつながったと思います。また、必ず“人の手”で行う作業の大切さもよくわかりました。



児童

牛乳が工場で作られている様子を初めて知ってびっくりしました。牛乳がどのように作られているかよく分かって、とても楽しかったです。



児童

牛乳が、子ども8人の横幅と同じくらいあって大きくてびっくりしました。



●チョコも味わってみよう!



高石市立清高小学校で出前授業を行いました!

高石市立清高小学校は、昭和42年4月に開校しました。“やさしく かしこく たくましく 一生命を尊び、心豊かな調和のある人間の育成”を学校教育目標とし、憲法および教育基本法に基づき、人間尊重の精神を基盤にすえ、全教職員共通理解のもとに、学校・家庭・地域社会の連携を密にし、児童の限りなき可能性を追求する教育実践を図ることを基本方針としています。

対象 6年生2クラス54名
日時/場所 2023年12月8日(金) 10:45~12:25/大阪府高石市 高石市立清高小学校
内容 お話「チョコレートのひみつ」

発見!チョコレートのひみつ

●対象学年：小学4年生～6年生 ●所要時間：約45分間
●関連教科：総合的な学習の時間、学級活動



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みます。



カカオはどのような植物?実物大模型・タペストリー・動画で説明します。カカオの重さ、硬さ、木の高さを体感することで理解を深めます。



カカオ収穫後、チョコレートになるまでをクイズ形式で考えます。カカオ農家や工場の仕事を知り、1枚のチョコレートをつくるためには多くの人の活動に支えられていることを理解します。



板チョコレートの製造工程を学び、他商品の製造方法に発展させます。製造工程の工夫を学ぶことで、他のチョコレートや食品の製造方法を考えるきっかけにします。

VOICE

ご参加の皆さまからいろいろな感想をいただきました。



先生

毎年、明治食育セミナーを実施しています。子どもたちが楽しめるように、授業が工夫され、パワーポイントでの説明は動画もあり、わかりやすかったです。授業後も子どもたちが先生のもとに集まり、楽しそうに話していたので興味があったのだと思います。



児童

チョコを作るのに、こんなにこだわりがあるんだって思いました。発酵から乾燥をして、そこから作るとか、チョコ作りは時間がかかると知りました。



児童

暑いところでカカオが作られていることがよくわかりました。チョコもおいしかったです!

明治の食育ホームページのご紹介

明治の食育ホームページ おすすめコンテンツ



比べてみよう!世界の食と文化
世界の国々の子どもたちはどんな生活をしているのかな?日本とはどんなところがちがうのか見てみよう!



食の栄養バランスチェック
一日に食べたものの栄養バランスの診断が簡単にできるよ。今日何を食べたかな?



酪農を知って応援!
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?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。魅力いっぱいの和食とはどんなものなのか、くわしく探ってみましょう。



明治の食育 おすすめレシピ
作って楽しい!ワクワクレシピをご紹介します



目指せ!食品ロスゼロ
食品ロスについてみんなで考えてみませんか?身近なことからチャレンジして、食品ロスゼロを目指そう。



明治の食育ホームページ NEWコンテンツ



おやつはダイジ
「みんなの健康を守るために、未来からやって来た!」おやつ妖精「おやつん」がみんなにおやつ大切さを教えにきました。おやつと一緒に、おやつはなぜ必要なのかを漫画で勉強しましょう。



災害食を考えよう!
「いざという時のために日常から取り入れて、自分や大切な人を守ろう」いつかは起きる、「もしも・・・」に備えておくことはとても大事です。そんな災害時の「食」を考え、向き合っていくページです。



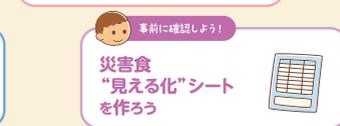
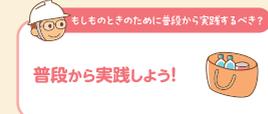
苦手なものはおやつで克服



年代別 おやつ選び方
おやつで栄養補給をしよう①
小学生編



年代別おやつ選び方
おやつで栄養補給をしよう②
赤ちゃん・高齢者編



明治の食育 Instagram



明治おいしいキッチン

「明治おいしいキッチン」では、レシピを中心に、食を通じて「こころとからだの健康」を応援する情報を発信しています。



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



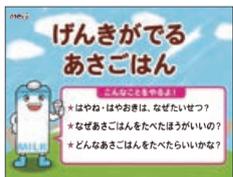
牛乳を飲むことは動植物の命をうけつづることと理解し、自然界と自分について考える。酪農の仕事を通じ、感謝の気持ちを育む。

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を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、自分の食生活をみつめ、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

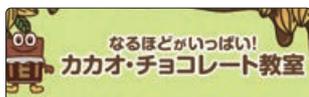
食の知識

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



カカオ生産国がかかえる問題を知り、グループワークで、解決方法・協力でき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る。



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。



多くのアスリートを支えてきた、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摂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。

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摂り方、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

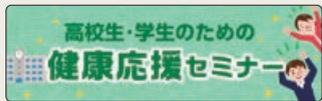


アスリートが自分の体について知り、実力を発揮するために大切な正しい食事の摂り方を知る。

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。

●ヨーグルトのみみつ



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、知られざる世界をご紹介します。テイステイング体験あり。

●ヨーグルトのみみつ



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に！

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」



●ヨーグルトのみみつ



●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 ▶



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	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

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!
<http://entry.meiji-shokuiku.jp/>



株式会社 明治