

健康にアイデアを

meiji

Vol.20

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

●伝統の知恵をみらいのチカラへ「ヨーグルトのひみつ」実践レポート

ヨーグルトパワーで

毎日元気に健やかに



特集

腸内細菌と私たちは運命共同体

～身体全体を映し出す“鏡”としての腸内環境～

見て、食べて、
体験して、学ぼう！

- 明治カカオ・チョコレート体験ツアー in 関東
- デジタル版ふりかえりコンテンツ 新規リリース
- 明治の食育セミナー・出前授業プログラム一覧

腸内細菌と私たちは

運命共同体

身体全体を映し出す“鏡”としての腸内環境

腸内細菌の多くは大腸に生息し
食事成分を利用し、代謝物を産生

一般的に、腸は食べ物を消化する場所、腸内細菌はビタミンB₁やB₂などのビタミンを合成したり腸内環境を整えたりするもの、といった程度の認識でした。その後、ゲノム解析などの技術が発達し、腸や腸内細菌について新たな知見が次々に得られるようになり、近年それらへの関心が高まっています。

ここでは腸や腸内細菌についての最新の考え方を紹介したいと思います。まず、おさらいを兼ねて基本的なところからお話ししましょう。

口から入った食べ物は食道から胃を経て、腸へたどり着きます。腸は小腸と大腸に分かれ、先に食べ物を受け取るのは小腸です。ここで主な栄養素が消化・吸収され、必要な物質が吸収されたあとの残リカスは大腸に送られます。小腸と異なり、大腸では消化活動はほとんど行われず、残リカスの水分を吸収し、糞便を形成し排泄します。

腸にすみついているのが腸内細菌です。ヒトの腸内細菌は約1000種類、1000兆個に及ぶといわれています。腸内細菌は腸の至るところに生息しているわけではありません。小腸に

いるのはわずかで、そのほとんどは大腸壁をびっしりと覆っています。その集団を腸内細菌叢さいきんそう（腸内フローラ）といいます。

腸内細菌も生き物なので、エサとなる物質を取り込んでエネルギーにし、さまざまな代謝物をつくり出し、増殖します。増殖を繰り返すと腸内細菌は死に、便の一部となって体外に出されます。

太りやすさ、薬の効きやすさは
腸内細菌が決めていた!?

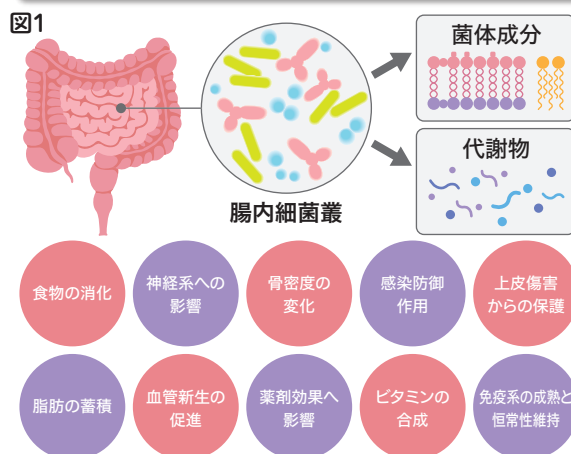
この数十年で明らかになった驚くべきことの一つが、腸内細菌叢が宿主（ヒト）のさまざまな生理機能に影響を及ぼすというものです。腸内細菌そのものもつ菌体成分や代謝物は、食物の消化にとどまらず、神経系に影響したり、脂肪の蓄積や免疫系の成熟、恒常性維持などに関わったりすることがわかってきました（図1）。このことから、腸内細菌叢が乱れると、うつ病やパーキンソン病などの精神・神経変性疾患、インフルエンザなどの感染性疾患、アレルギー疾患や自己免疫疾患、肥満や糖尿病などの代謝性疾患などの発症リスクを高めるのではないかと推測されています。

もう一つ、腸内細菌について重要なことが判



金 倫基
北里大学薬学部教授

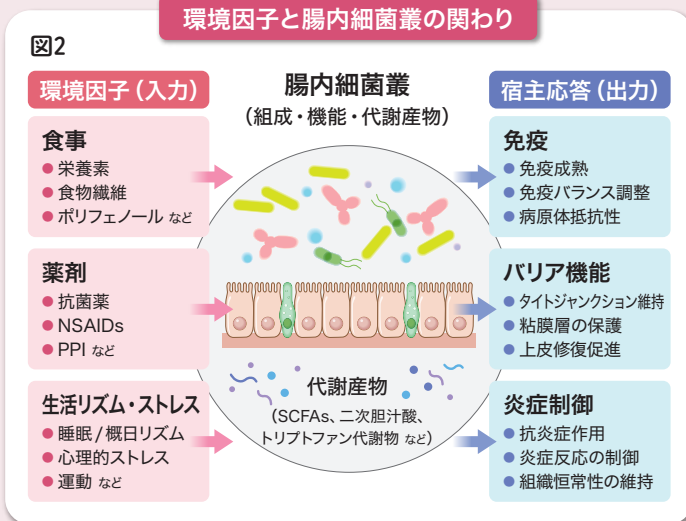
腸内細菌叢が宿主のさまざまな生理機能に影響を及ぼす



明しました。食事や薬剤、生活リズム・ストレスといった環境因子を受けて、ヒトがどのように応答するかを、腸内細菌が媒介していることがわかってきたのです。同じ食事をとっても、太る人と太らない人がいます。同じ薬を服用しても、とても効く人とあまり効かない人がいます。その違いはその人がもっている腸内細菌叢によるのではないかと思います。つまり、腸内細菌叢によって産生される代謝物やその機能が異なる

以前はあまりみられなかった花粉症や炎症性腸疾患などが増加しています。その背景に、食生活の欧米化や食物繊維摂取量の低下、精製された炭水化物や脂肪・糖質を多く含む加工度の高い食品の増加など、食生活の大きな変化に加え、衛生環境の向上、抗菌薬の使用増加などがあると考えられています。それらが腸内細菌叢のバランスを変化させ、その結果、免疫のバランスが乱れ、疾患になりやすい状態をつくっている可能性があります。ちなみに腸は、体全体の半分以上の免疫細胞が集中している免疫系最大の臓器で、腸内細菌は免疫系の成熟や恒常性の維持を支える重要な役割を担っています。

こうした腸内細菌のさまざまな作用が明らかになるにつれ、腸内細菌叢の構成を変えることで



ため、宿主(ヒト)の応答(出力)も変わってくるということですが(図2)。

腸内細菌の多様性をつくりだす生活習慣を心がけよう

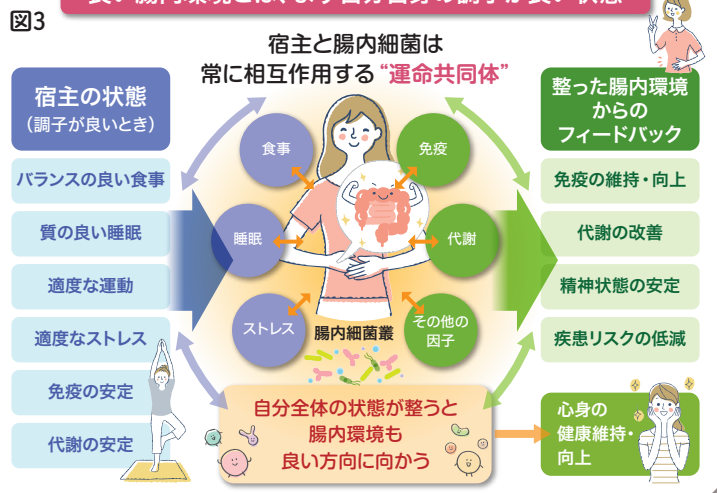
さまざまな病気の治療や予防に活用できるのではないかと、動きが出てきています。その一つが、微生物移植で、健康な人の便由来の腸内細菌を患者さんに移植することで腸内細菌叢のバランスを改善するというもので、すでにアメリカやオーストラリアなどいくつかの国でヒトの便が医薬品として承認されています。特定の10種類ほどの腸内細菌を混ぜ合わせたカクテルを投与し、病気を治療しようという試みも始まっています。

現在、腸内細菌検査で自分の腸にどんな腸内細菌がいるかを知ることができますが、どういう腸内細菌の構成にすればよいかはまだまだよくわかっていません。ただ、明らかなのは、一般的に腸内細菌が多様であるほうがよいということです。

祖先人類の腸内細菌は現代人と比べると、非常に多様であったといわれます。1日の食物繊維の摂取量は祖先人類が70〜100gであるのに対し、現代人は15〜20g。逆に現代人に増えているのが加工度の高い食品です。食物繊維は小腸で消化吸収されませんが、一部の加工度の高い食品は小腸でほとんどが消化吸収されるため、大腸に行く成分が少なくなります。その結果、大腸にすむ腸内細菌が利用できる栄養が不足し、腸内細菌の多様性が低下してきた可能性があります。

そのため、加工度の高い食品をなるべく控え、腸内細菌のエサとなる食物繊維を積極的に摂ることが腸内細菌の多様性につながると思います。納豆や味噌、ヨーグルトといった発酵食品もおすすめです。これらの食品は、腸内細菌の多様性を高める可能性が報告されています。発酵食品には乳酸菌や酢酸菌などの有用菌や、その菌

良い腸内環境とは、まず自分自身の調子が良い状態



がつくりだした代謝物が含まれています。

バランスのよい食事や質の良い睡眠、適度な運動や適度なストレスといった生活習慣が腸内細菌の多様性をつくりだします。その結果、腸内環境が整い、それが宿主のさまざまな機能に良い影響を与え、免疫の維持・向上、代謝の改善、精神状態の安定、疾患リスクの低減などにつながります(図3)。体調がよいと実感できるときは腸内環境が整っていると捉えてよいでしょう。

腸内細菌と私たち(宿主)は運命共同体です。「情けは人のためならず」。腸内細菌に良いことをすれば、最終的に私たちに心身の健康維持・向上をもたらしてくれます。その意味では、腸内環境は身体全体を映し出す鏡です。

これを機に、生活全体を見直し、腸内細菌と共に良く生きることを始めてみませんか。

食後血糖の上昇を抑える薬が腸内細菌に良いエサを与えていた!?

α -グルコシダーゼ阻害薬(α -GI)という糖尿病の薬があります。 α -GIは、でんぷんや砂糖を分解する酵素を阻害することで、その消化吸收を遅らせ、食後血糖の上昇を抑制します。

私たちは、マウスを用いた研究で、 α -GI投与によってアレルギー反応が有意に抑制されることを見いだしました。さらに、糖尿病患者さんを対象とした解析でも、 α -GIを服用している患者さんではアレルギー発症率が低いことが確認されました。 α -GIによって消化されなかった糖質が大腸まで届き、腸内細菌のエサとなることで腸内細菌叢や代謝物が変化したことがその一因と考えられています。

このことから腸内細菌に栄養を届けることの大切さがおわかりいただけるでしょう。

α -グルコシダーゼ阻害薬(アカルボース)



ヨーグルトパワーで 毎日元気に健やかに

明治の食育セミナー

「ヨーグルトのひみつ」

倉吉市・交流施設「エスパック未来中心」



鳥取県中央に位置する倉吉市に交流施設「エスパック未来中心」があります。

ここに県内各地から鳥取県身体障害者福祉協会の
会員およそ100名の方が集い、明治の食育セミナー
「ヨーグルトのひみつ」に参加しました。

講師からのクイズに積極的に答えたり、
飲むヨーグルト作りに熱心に取り組んだり、
さらには質疑応答では次々と手が挙がるなど、
セミナーは大いに盛り上がりました。



今回実施したプログラム



講師：(株)明治
管理栄養士



2つのタイプのヨーグルト 途中から製造工程に違いが

今回、歴史や健康効果などさまざまな話が
聴けると、参加者の方々はセミナーの始まりを
今か今かと待っています。そこに登壇したの
が、襟周りに伝統柄が白く刺繍されたブルガ
リア民族衣装姿の米田麻衣講師です。「ヨー
グルトが大好きで、明治に入社したらヨーグ
ルトが食べ放題かなと思っていたら全く違
っていました」とニコニコしながら話すと、
参加者の間から笑いが起こり、会場は一気
に和やかな雰囲気になりました。

これから本題です。製造工程を紹介するに
あたって、米田はヨーグルトにはプレーンヨ
ーグルトなど食べるハードなタイプと、フル
ーツなどが入ったソフトなタイプの2つに
大別されることを伝えました。どちらのタイ
プも、異物を取り除いた乳、乳に乳製品を加
えたものを均質化して殺菌してから乳酸菌
を加えます。ここまでは同じ工程です。その
あと、プレーンなハードタイプは充填・包装
してから発酵、ソフトタイプは発酵してから
充填・包装するとの違いを語ります。

ここで米田から会場の皆さんにクイズです。
①飲むヨーグルトは食べるタイプをかき混
ぜて軟らかくしている、②飲むヨーグルトは
食べるタイプを牛乳で薄めている、③飲むヨ
ーグルトは食べるヨーグルトに比べて乳酸
菌が少ない。正しいのはどれでしょうか？

皆さんの回答で一番多かったのは②でし
た。「正解は①。食べるタイプの塊をかき混
ぜて壊しているんです」。会場のあちこち
から、「エーッ」「アー」という驚きの声が。
実は、ある作業をすることで食べるヨーグ
ルトを飲むタイプに変えることができます。
皆で実験して確かめてみることにしました。

食べるヨーグルトから 飲むヨーグルトへ変身

カシヤカシヤカシヤ、カシヤカシヤカシヤ。全員が食べるヨーグルトを振っています。「日ごろのストレスやムシヤクシヤをぶつけるつもりでしっかり振りましょう」。米田のこの言葉にカシヤチャポチャポ、音が変わってきました。「あと20回振ったらOKです」。皆さん、容器の蓋をそつと開けます。「あら、ほんとだ」。飲んでみると、味は食べるヨーグルトと全く同じです。振るだけでこんなに変わることに全員がびっくり。

ヨーグルトは1万年前のメソポタミア辺りで作られるようになり、世界中に広まったといわれています。その一つがブルガリアです。現地ではおかず、スープ、サラダ、パン、デザートと幅広いものに利用し、たくさん食べられていることが紹介されました。

ヨーグルトの健康メリットについても話及びました。カルシウムやたんぱく質が多く含まれることや、乳酸菌などの働きで腸内環境が整えられること、発酵作用で乳糖が分解され乳糖不耐症の心配が人によっては低減されることが伝えられました。特に腸内環境については善玉菌を増やすことが大切で、そのためには味噌や納豆、ヨーグルトなどの発酵食品を取り入れることが望ましいとしたうえで米田は「一度にたくさん食べるのではなく、ヨーグルトの場合、1日1000〜2000g程を毎日摂るのがおすすめです」と語りました。

講演後の質疑応答では「値段が高いほうが効果も高いの?」「賞味期限を過ぎても食べられる?」など次々に質問が。メモする人も多く見られ、ヨーグルトへの関心の高さを改めて実感するセミナーとなりました。



「ヨーグルトは牛乳を人工的に腐らせたもの*とずっと思い、家族の中で私だけがヨーグルトを口にできませんでした。でも今日、善玉菌を増やすのはとても役立つと聞き、考えを改めました。明日からは妻には内緒でコッソリ食べようと思います(笑)」



皆さんからたくさん質問をいただきました

“参加者の方に 感想を聞きました”

「体内に取り入れたヨーグルトがその人の腸内細菌の状態に合ったものかどうかはわかるのに最低2週間かかるかと聞いて、思いのほか長くなるんだなと思いました」



熱心にメモする方々も



「ヨーグルトが1万年前から作られていたとはビックリ。私、飲むヨーグルトは食べるヨーグルトに牛乳を混ぜて作るとばかり思っていました」



ハイっ皆さん、ヨーグルトをしっかり振って!



手話によるサポートも

通訳者は協会スタッフです



*腐敗(腐る)は有害菌による劣化現象。発酵は有用菌により安全に品質が良くなる現象です



鳥取県身体障害者福祉協会会長山根 裕様(右)と同事務局長馬田浩一様

本協会は昭和28年に設立され、その後昭和53年に社会福祉法人となりました。会員は身体障害者手帳の所有者で、現在約1000名が所属しています。障がいがあっても健やかで長生きすることを目指に、さまざまな事業に取り組んでいます。その一つが研修会で、年1回運動や食生活などに関するテーマを取り上げています。明治さんには2年前の研修会で「カラダは食べ物からできている」の食育セミナーを行っていただきました。とても好評だったので今回もお願いしたところ、テーマが身近な食品のヨーグルトだからでしょうか、例年以上の参加がありました。また、皆さん、真剣に講師の話に耳を傾け質問も多く、とても充実したセミナーになったと嬉しく思います。

食育セミナーを終えて



カカオから
チョコレートが
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

明治カカオ・チョコレート体験ツアー in 関東



「明治カカオ・チョコレート体験ツアー」はチョコレート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。農家が収穫したカカオ豆が工場ではチョコレートとして商品化されるまでの流れを「見て、聞いて、食べて」学べるプログラム。「自然の恵み」「生産者の仕事」「SDGs」を学びながら、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 2026年2月11日(水) 9:00 ~ 16:00
対象 小学生とご家族



- 1 夢の島熱帯植物館 映像ホールにて 食育セミナー&カカオ パルプジュース試飲
- 2 夢の島熱帯植物館 大温室にてさまざまな 植物とカカオの 木や実を観察
- 3 貸し切りバス内で カカオに関する SDGsセミナー
- 4 カカオ・チョコレート を使用した昼食& パンケーキ デコチョコ体験
- 5 明治なるほど ファクトリー坂戸にて 工場見学
- 6 カカオニブすり潰し& チョコレートドリンク 作り体験



1 食育セミナー



4 昼食



5 明治なるほどファクトリー坂戸工場見学



2 夢の島熱帯植物館見学



4 デコチョコ体験



6 チョコレートドリンク作り体験

カカオの産地や農家の仕事について学んだあと「カカオパルプジュース」を試飲。本物のカカオの木の説明を聞いたり、カカオの実を割ってカカオパルプやカカオ豆を観察したりします。

カカオ・チョコレートを使った特別な料理を家族で味わいながら「共食」の楽しさ・大切さを体験します。パンケーキに明治のお菓子を使ってデコレーション体験を行います。

「明治ミルクチョコレート」や「アポロ」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、カカオニブのすり潰しやチョコレートドリンク作りでカカオ豆の硬さや香り、味わいを楽しめます。

植物園でカカオの実を切ったところ
が面白かった。

小学生



板チョコの作り方
など初めて知った
ことばかりで楽し
かった。

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。

五感を使い、実物に触れ
られたことは、子供の記
憶に残り、より深い学び
になったと感じます。

家族



*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。



「比べてみよう!世界の食と文化」に 2つの国「エジプト・アラブ共和国」 「オーストラリア連邦」が加わりました!

家庭料理、行事食、学校給食、日本とどんなところがちがうのかな?
世界の国々では、どんなスポーツが人気なんだろう?
世界の民族衣装は?
教科書に登場する国々、良く見聞きする
国々について食や他の視点で調べてみると
新たな探求への旅が始まります。

「比べてみよう!
世界の食と文化」は →
こちらで体験!





めざせ! 3色コンプリート たべものマスターへの道!



授業の学びをデジタルで体験する「**出前授業ふりかえりコンテンツ**」が新しく誕生!

明治の食育の中で特に多くご利用いただいているのが「出前授業」「食育セミナー」、そして「明治の食育」サイトです。

1限だけの出前授業の学びを児童の豊かな未来に活かしてほしい!

講師である明治社員の思いが食育サイトでカタチになりました。

出前授業



対象

小学校1、2、3年生

プログラム

出前授業 みるく教室
「げんきがでるあさごはん」

ふりかえり コンテンツ



学びの深化、
生活するチカラを
育みます!

めざせ! 3色コンプリート
~たべものマスターへの道!~

> コンテンツの特徴

- 楽しく学び、復習、具体化できる
- 食事を見直すきっかけになる

> 利用シーン

- 授業の副教材、ふりかえりに
- 家庭での会話のきっかけに

> 必要な環境

- 2026年度以降の対象出前授業プログラムを受講していること
- 通信可能端末(タブレット/パソコン/スマートフォン等)が必要で

構成と内容

ふりかえり

栄養素の はたらきを学ぼう!



3色食品群をイラストや
テキストでふりかえる

クイズ

食材を マッピングしてみよう!



あの料理の食材は?
謎解き感覚で食材をマッピング!

チャレンジ

げんきがでる 朝ごはんを考えよう!



メニューを考え、3色食品群に分類
おうちの人も共有

⇒ サイトアドレスは弊社講師より対象の出前授業受講者にご案内させていただきます。

明治はいろいろなテーマの出前授業やセミナーを提供しています。食育サイトではセミナーに関することの他にも授業やお家で利用できる探求、対話、遊び、生活に役立つ豊富な学びやさまざまな情報を提供しています。



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）

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。

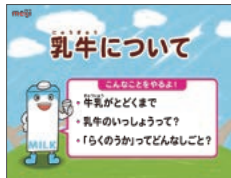
「明治の食育
について」



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

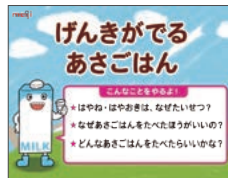
▶ 小学3年生～6年生



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、自分の食生活をみつめ、どんな食事をすればよいを考え、実践につなげる。



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

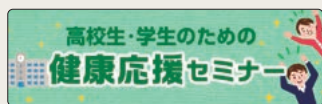


アスリートが自分の体について知り、実力を発揮するために大切な正しい食事のとりかたを知る。

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

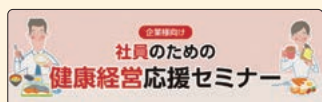


ヨーグルトの歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きから、健康との関係も考えられる盛りだくさん内容。

●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



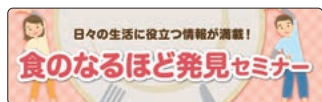
チーズの歴史や作り方や栄養、そしてチーズ作りに適した「十勝」を通してチーズの価値を学ぶ。

「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

検索

詳細はコチラから↓

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



株式会社 明治