

明治食育セミナー

なるほどがいっぱい!

運動と食事教室

(株)明治では、「運動と食事」についての出前授業を実施しています。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を健康教育にお役立てください。



健康をサポートする4つのプログラム

知る

スライドや模型などでわかりやすく学べる

+

考える

テーマに沿ったクイズ、ワーク、演習を行い、考える力を引き出す

+

体験する

体にうれしい簡単ドリンクをつくる

成長期の運動と食事 がんばれる体を作ろう!



健やかな体の成長に必要なバランスのよい食事の大切さ

所要時間 約45分	対象学年 中学生以上
関連教科 保健、家庭科、総合(食育・安全)	

成長期女子選手のための 栄養・食事



女子選手が活躍するために大切な正しい食事の取り方

所要時間 約45分	対象学年 中学生以上
関連教科 家庭科、総合(食育・安全)	

みんなは大丈夫!? 見直そう!水分補給



熱中症などを防ぐために、知っておきたい水分の知識

所要時間 約45分	対象学年 中学生以上
関連教科 保健、総合(安全)	

考えよう!明日の体づくり (みるく教室)



私たちの体は食事からつくられることを知る

所要時間 約45分	対象学年 小学6年生~中学3年生
関連教科 社会、保健、家庭科、総合	

体験

簡単ドリンクを作ろう!!

水分補給や栄養補給に便利なドリンクづくりに挑戦。体験を交えることで、プログラムへの理解を深めます。



スポーツドリンク



プレーンラッシー
(ヨーグルト入り)

レモンラッシー風
ドリンク



オレンジみるく
ドリンク



ご要望によって時間や内容のアレンジもいたしますので、ご相談ください。

運動と食事教室 4つのプログラム

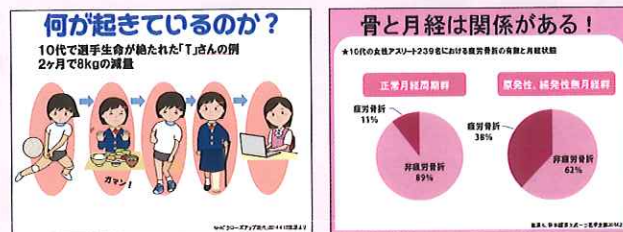
成長期の運動と食事 がんばれる体をつくろう!

“You are what you eat(あなたの体は自分が食べたものからできている)”といわれるように、私たちの体は毎日の食事から得られる栄養素でつくられます。成長期はたくさんの栄養を必要としますが、スポーツや体を動かす活動をしている場合は、さらに多く栄養を摂らなければいけません。トップアスリートの事例も交えて、すぐに実践できるバランスのよい食事の摂り方を考えます。



成長期女子選手のための 栄養・食事

「食事を減らして体重をコントロールしたことがある」「ご飯などの主食を抜くことがある」——このような経験は、月経(生理)が止まったり、不規則になったりする原因になることがあります。成長期の女子選手にとって体型や体重は気になるものですが、活躍のためには健康的な骨の成長が欠かせません。女子選手が自分の体について知り、よりよい競技生活を送るためのノウハウを学びます。



みんなは大丈夫? 見直そう! 水分補給

毎日を活動的に過ごしている中学生や高校生は、気づかないうちに体からたくさんの水分が失われています。大人でさえ、無意識のうちに水分不足になってしまうことがよくあります。ひどい水分不足は「熱中症」などを引き起こすことも。このプログラムでは、こうした水分不足によって体がどのような状態になるかを学び、日常生活や運動時の上手な水分補給のコツについて知ってもらいます。



考えよう! 明日の体づくり (みるく教室)

なぜ、給食に毎日牛乳がでてくるのか? 人間の体は、食べたものからできています。たとえば身長が伸びるためには、骨の成長に必要なカルシウムなどの栄養素を、食事から摂らなければいけません。このプログラムでは、そのような成長のしくみについて知り、明日の体づくりのためにはバランスのよい食事が大切であることを一緒に考えます。



お申し込み方法

開催日時: 平日(月~金)
場 所: 会議室か教室などをご用意ください。
参加人数: 25名以上でお申し込みください。

費 用: 無料
締め切り: 余裕をもって、開催ご希望日の
1カ月前までにお申し込みください。



お問い合わせは、お近くの 株式会社 明治 のコミュニケーション課へお電話でお気軽にどうぞ。

北海道	〒060-0003 札幌市中央区北3条西11丁目2-3	TEL: 011-207-2461	FAX: 011-207-2451
東北	〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡3-4-1 アゼリアヒルズ15F	TEL: 022-792-6002	FAX: 022-792-6025
関東・甲信	〒130-8650 東京都墨田区緑1-26-11 明治両国ビル	TEL: 03-5625-8503	FAX: 03-5625-8530
東海・北陸	〒461-0004 名古屋市東区葵1-19-30 マザックアートプラザ17F	TEL: 052-930-3632	FAX: 052-930-3649
関西	〒540-8521 大阪市中央区城見1-2-27 クリスタルタワー30F	TEL: 06-6949-1161	FAX: 06-6949-0471
中国・四国	〒732-8568 広島市東区若草町12-1 アクティブインターシティ広島7F	TEL: 082-568-9632	FAX: 082-262-5970
九州	〒810-0072 福岡市中央区長浜1-1-1 KBCビル5F	TEL: 092-738-2236	FAX: 092-738-2298



早ね 早おき 朝ごはん
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「早寝早起き朝ごはん」国民運動を応援しています。

