

「食べる学び」の選択肢を増やして可能性を広げる

みんなの **じっせんしょくじがく**

実践食事学

無料!

～ 持続可能な疾病リスクを減らす学びとは ～

「実践食事学」とは、「食べる学び」を「実生活」につなげる新しい学びで 十文字学園女子大学 人間生活学部食物栄養学科 国井ゼミ独自の取り組みです



管理栄養士として30年以上、「食と健康」について関わってきました
延べ8,000人以上にメタボ指導をして、**気づき**がありました
皆さんと一緒に、**新しい学び**について考えていきたいと思います

講師： 国井 大輔（食物栄養学科 特任教授・管理栄養士）

日時： 2025年10月4日（土）10:30～12:00（受付10:00～）

会場： 十文字学園女子大学 431 教室

埼玉県新座市菅沢 2-1-28

コーディネーター： 岩本 珠美（食物栄養学科 教授・管理栄養士）

共催： 食物栄養学科・新座市内大学公開講座

協賛： 彩の国教育の日協賛事業

定員： 50 名

受講料： 無料



本学マスコットキャラクター
食物栄養学科のプラスちゃん

9月4日（木）より申込開始



▲ 申込QRコード

■ 申込QRコード

「受付完了」の返信メールが即時に届きます。
その時点で受付完了となります。

■ 電話での申し込み・お問い合わせ

十文字学園女子大学 社会連携推進課

TEL：048-477-0958（直通）

受付時間：平日9:00～17:00



JR武蔵野線「新座駅」下車 徒歩 8 分

※ 駐車場のご用意はございません

「健康的な制限」だけではなく、食べ方の工夫から！

じっせんしょくじがく 実践食事学の取り組み例

地域の方々と、様々な取り組みや講演活動を行っています。

(その1)

川島町のうどん店と
実践食事学コラボ



▲ 学生と制作した店内の卓上POP

うどんはカロリーや塩分が多いので気になっていた店主。実践食事学の「プロ目線の食べ方」を掲示したことで、健康に気を遣う方にも大好評。プロの料理人としても意識が変わったとのこと。



(その2)

コストコ専売品と実践食事学コラボ



栄養成分のバランスを考えながら、ドライフルーツとナッツなどを組み合わせました。栄養評価だけでなく、「ナッツファースト」という新しい食べ方を示し、幅広い世代の方々に親しまれています。

(その3)

食レポ系YouTuberと実践食事学コラボ



国井ゼミの卒業生(写真右：管理栄養士)も参加します▲

YouTubeチャンネル「埼玉うどん子TV」を
展開する武正倫さん(写真中央)。埼玉県内のうどん屋をめぐり、うどんを食べて丁寧に魅力を発信しています。

食べ続けながら健康を維持するために「実践食事学の考え方はぴったり！」とのことで、コラボが決まりました。

みなさまとの実践食事学コラボを楽しみにしています！