

「食べる学び」の選択肢を増やして可能性を広げる



「食べる」に関する
調査にもご協力
願います

*「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國井ゼミ独自の取り組み

みんなの じっせんしょくじがく 実践食事学

実食

管理栄養士として30年以上、「食と健康」について見てきました
延べ8,000人以上にメタボ指導をして感じてきた「**違和感**」・・・
皆さんと新しい学びの環境をつくることにしました



違和感は「適切なタイミングで、適切な食べる学び(学べる環境)がない」こと
あれ? 「食べる学び」って小中高校で、給食や食育、家庭・保健体育などで学んだような・・・
でも、若いときは基本的に健康だし、受験とかに必要なないので忘れちゃう・・・
だから、**自分の意思で自由に食事を選んで、自分事として考えられるタイミング「にも」**
実生活で使える「食べる学び」の環境が必要だと気が付いたんだ
知ってても知らなくても、一生続く「食べること」
実践食事学は、確実に歳をとるわたしたちが、より良く生きる力のひとつになります

「実践食事学」はこんな学び

「実践食事学」は、「栄養教育」をベースにして、望ましい体験を習慣にしていける「実学教育」が特徴です。継続できるよう、皆さんと一緒に、学びを生活(経済活動)につなげていきます。

① からだの**仕組み**を
知っておく

② 食べものの**特徴と**
食べ方を知っておく

③ 学びを実生活で
つなぐ(体験する)

【問い合わせ先】

十文字学園女子大学 人間生活学部 食物栄養学科
特任教授 國井大輔(管理栄養士) 國井ゼミ

飲食店、食品メーカー、自治体などの皆様
食と健康の学びを社会経済につなげる
活動を一緒に続けていきましょう!