

「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
お願いいたします

*「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気付いたことがありました
皆さんと新しい学びの環境をつくることにしました



それは「適切なタイミングに、食べる学びの環境がない」こと
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
学べる環境をつくるのが大切だと気付いたんだ

だから、**実生活で体験しながら学べる環境**をつくります
実践食事学で学べる「**食べ物の選び方・食べ方の工夫**」は
より良く生きるひとつの力になります

「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 食べものの**特徴と**
食べ方を知っておく

② からだの**仕組み**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)：栄養管理・実践食教育研究室

食品メーカー、飲食店にスーパーなどの皆様
食と健康の学びを社会経済につなげる
活動と一緒に続けていきましょう！