



「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



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。



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、
食べる学びを社会につくること。つまり、大人向けの「食育リスキニング」環境です。
生物として、学んでも、学んでなくても、身体で起きる反応は同じだからです。

だから、実生活で体験しながら学べる「実践食事学」をつくります。

実践食事学では「食べ物の選び方・食べ方の工夫」が中心で、
美味しい！と健康をつなぐ、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、まず「体験」から学びます。それから「食べ物のこと」「身体の仕組み」の基礎
を学ぶのが特徴です。持続可能な取り組みにするため、適切な経済活動と学びをつなぎます。

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
活動を一緒に続けていきましょう！