



「体を元気いっぱいにする食事のお話」

～食を変えると集中力がついて本当？～

健康・保健

食育

理科

- (1) ねらい
- ① 「人間や動物それぞれに適した食事とは何か?」、「毎日健康で元気いっぱいの学校生活を送るための食生活とは何か?」などについて学習する。
 - ② 脳に良い食事、集中力・根気・元気・体力などを高めるための食事について学習する。
 - ③ 日本の伝統食である発酵食品の大切さを学習する。発酵食品は、腸内環境を整えるなど、健康を保つために欠かせないものであることを理解する。

- (2) 対象
- ・小学1年生～中学3年生
(児童・生徒の授業に保護者も一緒に参加されると有効です。)
 - ・保護者・地域の方・学校保健委員会を対象とした講演も行います。

- (3) 講師
- (株) 玄米酵素 社員
管理栄養士・獣医師・健康管理士、認定講師

- (4) 形式
- ・所要時間 1 単位時間
 - ・クラス単位で教室・家庭科室等で行います。
 - ・複数クラスの場合は、ご相談ください。

- (5) 内容
- ① 講義…体が本当に元気になる食事とは?
 - ・食事を変えると何が変わる?
 - ・なぜ食事が大事なのか?
 - ・体に良い食事の選び方 (適応食)
 - ・元気になるおすすめの食事について
 - ・主食は脳の働きに必要
 - ② 実験…酵素の力がわかる実験
酵素の力を目で見えて知るための発酵食品の実験も用意しています!



- (6) 費用
- 「無 料」
(株) 玄米酵素の社会貢献事業の一貫として行うため、費用はかかりません。
事後に、「感想文」を送っていただきますようお願いします。

- (7) 申込み
- 実施日2ヶ月前まで ⇒ホームページトップページ「申し込みフォーム」から
(株) 玄米酵素の方には、当本部から連絡を取らせていただきます。
詳細の打合せは、玄米酵素の方と学校の担当者で行ってください。