



## 「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くって本当？～

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ヶ月位前まで ⇒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。