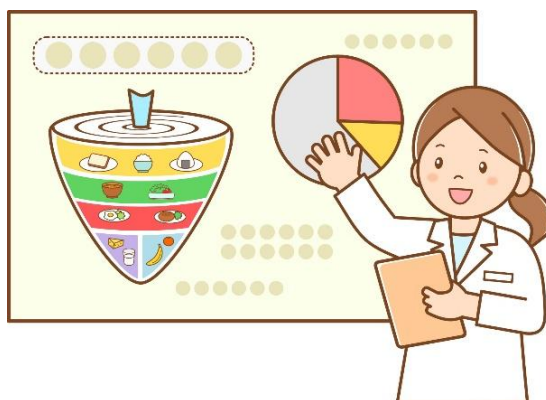


出前授業の ご案内

健康的に過ごすための
食習慣ってどんなもの？

日々の生活の中でできる
感染症予防の工夫とは？

バランスの良い食事って
どうやって考えるの？



食・栄養・健康をテーマに、楽しく、ワクワクしながら学べる「出前授業」を実施しています。授業や地域講座など、さまざまな場面でご活用ください。

対象

対象は高校生や地域の方々などで個人、団体は問いません。人数は10名程度より承ります。

費用

受講対象者が高校生の場合は無料です。なお、開催場所は申込者にて確保してください。

申込み 方法

裏面記載の二次元コードからお申込みいただくか、お電話、メール、FAXのいずれかでご連絡ください。

高等学校での総合学習や地域住民を対象とした講座等で活用いただける**食・栄養・健康**に関する講座を下記のとおり多数ご用意しております。関心を持たれた方はお気軽にお問い合わせください。



分野	No	講座名	概要	対象者		講義形式	
				高校生	一般	演習なし	演習あり
食	1	日本の伝統調味料と健康	現代の日本人の食生活に緊急事態宣言！その実態に迫り、日本の伝統調味料と健康についての学びを深めます。	●	●	●	
	2	食からのサステナブルな社会の実現～食品ロス削減から～	食品ロスの削減のため「食材を買う・料理する・食べる」段階で意識することを具体的に話します。いつもは捨ててしまう食材を使い切るレシピも紹介します。	●	●	●	
	3	食品表示を読み解いてみよう	食品表示のお話から、実際のお菓子を使ってパッケージに記載されている表示の内容を一緒に読み解いていきます。	●	●		●
	4	財布にやさしい健康的な食生活をする3つのコツ	”物価高騰に左右されない食”という視点から、健康的な食生活をするためのポイントについてお話します。		●	●	
	5	日本の魅力を再発見！和食について	日常食である「一汁三菜」は日本の長い歴史の中で築き上げられた食文化です。「和食」をキーワードにご自身の食生活を振り返りながら日本の食文化の魅力についてお話します。	●	●		●
	6	なれずし～知ってた、お寿司の起源？！	食べ物旬を通して、各季節に必要な栄養素について学びます。演習を通じて、実際の食生活に活かせる知識を身につけましょう。	●	●		●
	7	食べて知ろう・・・おさかな成分！最前線フィッシャリーケミストリー	魚介類には畜肉とは異なる特有の風味、そして生理機能があり、日本の食文化や日本人の健康維持に寄与しています。多種におよぶ魚介類を豊かに享受するための各種の視点をご紹介します。	●	●		●
	8	伝統食品・・・どう継承する最前線フィッシャリーケミストリー	日本の各地域には、その風土に根差し古くから培われた伝統食品があります。しかし今、若年層の嗜好性の変化や原料の枯渇、減塩志向等によりその存在が危ぶまれています。先人の英知と食の歴史を守り、新たにどう展開すべきかを考えるプラットフォームを提供し、ディベート&双方向授業を企画します。	●	●		●
栄養	9	自分に必要なエネルギーを求めてみよう	ご自分の必要なエネルギー量を求めながら、性別、年齢、身長、活動量などからエネルギー量の違いについてお話します。	●	●		●
	10	栄養バランスの良い献立を作成しよう	一日に何をどれだけ食べて、満足感を表した献立表。栄養士が作成する栄養バランスの良い食事の献立表を作成してみよう。	●	●		●
	11	免疫力を高める食事とは	普段の食事から食品をどのように組合せて食べれば免疫カアップに繋がるかという視点で食品素材の特徴と栄養についてお話します。	●	●		●
	12	『食品構成ってどんなもの？』～栄養士の献立作成業務を紹介します～	「食品構成表」作成の意義・方法の説明を通して栄養士業務としての「献立作成」について紹介します。	●		●	
	13	災害時に備える食の備え	大規模災害時はライフラインが止まったり、避難所生活を余儀なくされたりしますが、こんな時でも私たちはいつもと変わらない栄養の摂取が必要です。このような時の食・栄養の工夫や食の備えについて考えます。	●	●	●	
	14	大人の栄養とは	大人と言っても、二十歳代の若年期から、生活習慣病が気になる中年期、低栄養・フレイルが気になる高齢期と幅広く長い期間です。この大人世代の期間を健やかに過ごしていくための栄養について考えます。	●	●	●	
	15	お弁当カードを使ってバランスの良い食事を考えよう！	お弁当カードを使い、対象者に合わせた栄養素を考えながらお弁当の内容を決めていきます。バランスのよいお弁当を作るにはどのようにすればよいのかを考えることで、今後の献立作成にも役立ちます。	●	●		●
	16	知ってる？お蕎麦のこと！	蕎麦の歴史や栄養についてクイズ形式で学びながら、全国の蕎麦や世界の蕎麦を通じて、その土地の食文化について考えてみましょう。	●	●		
健康	17	健康に生き抜くための食材の選び方	みんなに知ってほしい健康に生きるための食材の選び方や食べ方を中心に話します。今日から実践できる簡単レシピもご紹介します。	●	●	●	
	18	朝食の必要性を考えよう	朝食の摂取状況に関するデータから、朝食の必要性や食べる習慣を作るためには、どうしたらいいかを一緒に考えます。	●	●		●
	19	健康な体づくりのための食事・食習慣	毎日スポーツなどでトレーニングを行っている人はどの程度の栄養量が必要なのかを演習を交えてお話します。体の成長や健康を維持するための食習慣について理解を深めましょう。(保護者の方にもおすすめ)	●	●		●
	20	ライフステージ成長期の食	乳幼児の食習慣について身体の成長、発達には「食」に関わることが将来の健康に影響すると考えられています。幼児の特性と食を通して関わり方のポイントをお話します。	●	●	●	
	21	できることから感染症対策	完璧を求める「なんでも」ではなく「できること」だけ。ZEROリスクは本当に難しい。じゃあ「できること」をはじめましょう。	●	●	●	
	22	正しい、、、いや、自分に合った選択のために	テレビやYouTubeで見た健康(疾病)情報。言われていることを全部やれます？やればやるほど矛盾も生じる。では、本当に正しい知識や、より効果的な知識はどこにあるのか、それは自分に合っているのか？	●	●	●	
	23	朝ご飯を食べて元気な体づくり～朝ごはんとは睡眠の関係について～	朝食をしっかり食べることの必要性とそれに合わせた時間栄養学の視点から、朝ごはんとは睡眠の関係を考えてみましょう。	●	●		

【お問い合わせ】

名古屋文理栄養士専門学校
TEL 052-521-2251 FAX 052-521-2259

〒451-0076 名古屋市西区東岸町2-53-1
E-mail nyusispe@nagoya-bunri.ac.jp



名古屋文理栄養士専門学校 宛

【申し込み先】

TEL 052-521-2253

FAX 052-521-2259

✉ nyusispe@nagoya-bunri.ac.jp

出前授業をご希望される方は（個人・団体を問いません）、下記フォーム事項を上記【申し込み先】までご連絡ください。申込内容を確認のうえ後日、本学よりご連絡いたします。お気軽にお問い合わせください。

【出前授業申込フォーム】

* ... 必須記入項目

申込情報	お申込日	令和 年 月 日
	* (フリガナ) 代表者 氏名	
	団体名 (校名・社名等)	
	* 連絡先 電話	— —
	メールアドレス	@
	* 講座	講座名 / No /
	* 希望開催場所	
	* 参加予定人数	約 名
	* 希望日時 1	月 日 () :
	希望日時 2	月 日 () :
	希望日時 3	月 日 () :
	その他 (ご要望等)	
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 出前授業は質疑応答を含め 90 分程度です (調整可) ◆ 申込者は個人・団体は問いません、人数は 10 名程度より承ります ◆ 受講対象者が高校生の場合は無料です ◆ 担当教員の校務都合により、ご希望日時に添えない場合がございますので、ご了承ください ◆ 開催場所は申込者にて確保をお願いしております ◆ ご要望やご質問などがありましたら、その他の欄へご記入ください ◆ 申込から 5 日経過 (土日祝除く) しても連絡がない場合は、お手数ですが本学まで電話にてご連絡をお願いいたします 【☎ 052-521-2253 / 平日 9-17 時】 	