

「正しい食生活」学習会プログラム～基礎コース～（後期）

第 1 回 【2023年10月15日（日）13:00～16:00】

- 13:00～13:15 オリエンテーション・学習前のアンケート記入 (*教材)
- 13:15～14:30 予防医学を目指した「健康を支える栄養学」の考え方について学ぶ ・グラムの本
1. ビデオ「環境と生命体」の視聴 (16分) ・「正しい食生活」で
2. 野澤重雄先生のトマトの巨木の生命力について つくる健康
3. 「健康を支える栄養学」の5つの特色 ・「ミラー」・食品成分マップ
4. この栄養学の学習の仕方について ・食品成分カレンダー
- 14:30～15:30 「正しい食生活」4つの基本『「正しい食生活」でつくる健康』を活用 (その1)
・体のアミノ酸の入れ替わる速度
・佐伯 矩先生の実験・Each Meal Perfectの重要性
- 15:30～16:00 「ミラー」分析について説明 (1週間以内に記入し、郵送にて提出する)
実践ダイアリー記入用紙

(※毎回持参してください)

- ・食品成分マップ
- ・食品成分カレンダー

第 2 回 【2023年11月19日（日）13:00～16:00】

- 13:00～13:30 ・「ミラー」分析結果の返却と解説・質疑応答 ・「正しい食生活」でつくる健康
- 13:30～14:30 ・『「正しい食生活」でつくる健康』を活用 (その2)
- 14:30～16:00 ・**栄養素の生理作用とよく使う食品の栄養素含有量を学ぶ①**
蛋白質、脂質、炭水化物
水溶性ビタミン (VC、VB1、VB2、ナイアシン、など)

第 3 回 【2023年12月17日（日）13:00～16:00】

- 13:00～14:30 ・**各栄養素の生理作用とよく使う食品の栄養素の含有量を学ぶ②**
脂溶性ビタミンVA、VDなど
ミネラル (カリウム、鉄、リン、カルシウム、食物繊維など)
- 14:30～16:00 ・**健康のための油脂の選び方・摂り方の学習**
必須脂肪酸の ω 6系と ω 3系について (*教材)
有害因子がある油の有害作用と推奨油脂について 「g」で栄養素を整えたメニュー

第 4 回 【2024年2月18日（日）13:00～16:00】

- パーフェクトメニュー献立のたて方の学習** (*教材) 食品成分マップ・カレンダー
- 13:00～14:30 自分の献立を作成 「g」で栄養素を整えたメニュー
群馬の献立集「春・夏編」「秋・冬編」活用 「正しい食生活」でからだが変わった
- 14:30～16:00 『「正しい食生活」でからだが変わった』の本を活用

第 5 回 【2024年3月17日（日）13:00～16:00】

健康と病気と食生活の関係について

- 13:00～14:30 ・アレルギー疾患、糖尿病、高血圧症、癌などについて (*教材)
- 14:30～15:30 ・**健康状態を把握するための検査データの読み方** 食品成分マップ・カレンダー
・健康診断を受けた際の血液検査データ・尿検査 「g」で栄養素を整えたメニュー
データなどを持参し、見識を高める
- ・質疑応答
- 15:30～16:00 ・修了証授与 学習修了時のアンケート記入