



健康診断でメタボ予備軍って  
言われちゃった〜

ジェイさん (30代・男性)  
ラーメンとビールが大好き。  
今まで健康を気にしたことがなく、  
好きなものを食べ、  
運動もしない生活をおくっている。

栄養指導の先生



食生活の改善が必要ですね。  
「eラーニング・乳和食基礎講座」で  
一緒に学びましょう。

STEP 1

## 私たち日本人の食生活

### 目標 日本人の食生活の現状と課題を理解する

「人生100年時代」といわれるほど超高齢化が進んでいる日本社会。長い人生を健康的に過ごすために、私たちは毎日の食生活の中でどのようなことに注意しなければならないのでしょうか？

よく耳にする「生活習慣病」や「高血圧」。気をつけなければいけないのはなんとなくわかるけど、どんなリスクがあるの？自分自身の食生活の問題点を見つけていきましょう。

### 受講するには？

乳和食サイト  
「資料提供」ページから  
「eラーニング・乳和食基礎講座」をクリック



受講無料

登録フォームへ移動  
(外部サイト)

必要事項を入力して、送信  
(メール認証後、登録完了)

各自PCでログインして  
学習スタート!

各STEPでは理解度を測るための  
チェックテストがあります。



STEP 2

## 牛乳のちから

### 目標 食生活課題に対する牛乳の有用性を理解する

牛乳といえばカルシウムが多く含まれることは知られていますが、カルシウムが摂取できること以外にもたくさんのメリットがあります。では、どういう点で優れているのでしょうか。牛乳に含まれる栄養素の再確認から牛乳に関する国内外の最新情報まで、日ごろの疑問をひとつずつ解決していきます。

食生活課題と合わせて“牛乳のちから”をあらためて考えてみましょう。

STEP 3

## 新しいスタイルの和食 乳和食

### 目標 乳和食で健康的な食生活につながることを理解する

日本人の食生活で足りないもの、摂りすぎているものがわかったところで、改善の必要があると身にしみたジェイさん。でも、毎日継続して牛乳を飲むことにはハードルがあるようです。そこで、料理に取り入れることを提案されますが…？

ジェイさんと一緒に乳和食の基礎を学び、自分自身や身近な人の健康生活に役立てていきましょう。

監修: 小山 浩子先生 (料理家・管理栄養士)

### こんな方におすすめ!

乳和食は私たちが健康に過ごすために食生活に取り入れたい、牛乳を使った“新しいスタイルの和食”です。当教材は、乳和食の活動をしている方、栄養、料理、食育関連の仕事をしている方以外にも、自らの食生活を改善したいと思っている方にもおすすめです。

「乳和食を教えるため」「減塩や食生活改善の指導のため」「牛乳の知識を深めるため」など、個人で、グループで、ぜひご活用ください!

