

# 食育コミュニケーション アドバンス養成講座

認定：日本食育コミュニケーション協会  
運営：一般社団法人あしたの食卓研究所  
企画：株式会社あしたのごはん

# 食育コミュニケーター アドバンス コンセプト

## TARGET

「食」をとおして、笑顔あふれる  
持続可能な社会づくりに貢献したい人

## INSIGHT

「食」とおして、社会で役立ちたい、  
活躍したいけれど、どうして良いかわからない

## CONCEPT

生き方を変える、食べ方を伝える人

## KEY BENEFIT

さまざまな「食」の体験をとおして、  
地域で活躍することができる。

## FACT

五感+こころで味わう「食」の「体験の機会」  
を、年間とおして提案する。

## SUB BENEFIT

AIを活用しながら一人一人に合った「食」  
の提案をする。

## FACT

おすすめ食材や食べ方の他、「体験」の機会  
(料理教室・産地ツアー・工場見学)をする。

## SUB BENEFIT

地域の生産地を守りながら、グローバルな  
視点で持続可能な社会活動に貢献する。

## FACT

旬の食材・地産の食材を活用したバランス  
メニューの提案。総菜、寄付商品の紹介をする。

## OTHERS

「食」をとおして、生きる喜び、ワクワクできる機会が増える。  
食をとおして、健康長寿に生きる喜びを体感する。

# 食育コミュニケーションアドバンス - カリキュラム

## ①「食と栄養の基礎」

1. **食と文化の関連性**：食と文化がどのように結びついているかを理解し、異なる文化における食の意味を探求する。
2. **栄養学と菌食**：健康的な食事の基本、栄養素、発酵及び菌食と食事のバランスについての基礎的な知識を学ぶ。
3. **食とコミュニケーション**：食事を通じたコミュニケーションの大切さを学び、食卓が人間関係をどのように形成するかを探る。

## ②「自己と食」

1. **食と感情の関係**：食が感情に与える影響を理解し、自分の感情と食習慣の関連性を探る。
2. **自己認識と食事習慣の見直し**：参加者の食事習慣を振り返り、健康的でバランスの取れた食生活に向けての具体的なアクションプランを立てる。
3. **平均寿命と健康寿命の延伸**：ライフスタイルと食の選択が健康に与える影響に焦点を当てた医学的アプローチを学ぶ。

## ③「持続可能な食生活」

1. **地球と食の関係性**：食における地球環境への影響を理解し、持続可能な食生活の重要性を学ぶ。
2. **エシカルな食の選択**：エシカルな視点から食材の選び方や消費の仕方を考え、食の選択が社会や環境に与える影響を探る。

## ④「コミュニティとの連携」

1. **食育の普及と地域社会への貢献**：食育の重要性を学び、成功事例を共有しながら地域社会に貢献する方法を考える。
2. **地域への食育活動の企画**：参加者が学んだ知識とスキルを活かして、地域での食育活動の企画を立てる。
3. **地域コミュニティへの貢献**：地域社会に対して食に関するプロジェクトを企画・実施し、その効果を評価する方法について学ぶ。
4. **フードイノベーション**：新しい食品や料理の開発、食品テクノロジーの動向、食の未来に向けたイノベーションの概念を学ぶ。

## 実践セッションとグループディスカッション

グループでの調理実習や食事の共有、人間学と食に関するテーマについてのディスカッションを通じて、理論を実践に結びつける。

## ワークショップとリフレクション

自己成長や学びのプロセスについてのリフレクションを行い、今後のライフスタイルや事業にどのように活かすかを考える。

このカリキュラムは、食と人間学の両方の側面からアプローチし、参加者が自らの食生活や人間関係をより深く理解し、持続可能で健康的なライフスタイルを築くためのツールを身につけることを目指します。

**自分を愛することは、他者との関係においてもポジティブな影響を与えることがあります。  
自分を愛することで、他者にも同じような愛情を注ぐことができ、  
健康的で豊かな人間関係が築かれることがあります。**

## 自己受容:

自分をありのまま受け入れることが、自己愛の基本です。自分に対する否定的な感情や過去の過ちに囚われず、自分を受け入れることで、内面の平和を見つけることができます。

## 自己尊重:

自分の価値を理解し、尊重することが大切です。他人と同じく自分にも価値があり、尊重されるべき存在であると考えることで、ポジティブな自己イメージを築く一助となります。

## 自己ケア:

身体的な健康や精神的な健康を大切にすることも自分を愛する一環です。バランスの取れた食事、運動、十分な休息などが含まれます。

## 自分の感情を理解する:

自分の感情を理解し、受け入れることが重要です。感情は人間らしさの一部であり、それを否定するのではなく受け入れることで心の健康を促進します。

## 自分に対する投資:

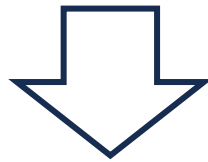
自分の成長と学習に投資することも、自分を愛する行為です。新しいスキルや知識を習得し、自分の目標に向かって進むことは、自分への価値を高める手段となります。

## ワークライフバランスの維持:

仕事や他の責任に忙殺されず、適切なワークライフバランスを維持することも大切です。自分の時間を大切にし、リラックスや趣味に時間を割くことが含まれます。

# 食育コミュニケーターアドバンス - 受講までの流れ

指定のURLもしくは下記のアドレスにお申込みください。



一般社団法人あしたの食卓研究所公式HP  
アドバンス講座申し込み

[https://syokutaku-kenkyu.com/form\\_seminar](https://syokutaku-kenkyu.com/form_seminar)

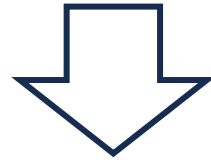
[info@ashitano-gohan.com](mailto:info@ashitano-gohan.com)

「件名：食育コミュニケーターアドバンス」受講希望」  
氏名・メールアドレス・日中連絡のつく電話番号  
ご記入の上、メールで申し込みは可能です。

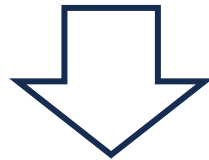


# 食育コミュニケーターアドバンス - 受講までの流れ

お申込み確認後、事務局からメールにてご連絡します。



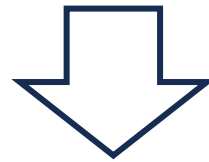
受講料お支払いのご案内  
入金完了後、テキストが送付されます。  
\*テキストは1章から4章まで2回にわけて送付されます。



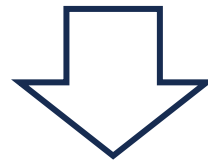
オンラインの動画をみながら学習。  
\*オンラインはYouTubeで確認

# 食育コミュニケーターアドバンス - 受講までの流れ

1章から4章の課題を記入



2024年3月23日（土）13時～17時半 都内にて  
「第1回 ワークとリフレクション&認定式」開催  
\* 参加できない際には、郵送にて課題提出し、認定書送付



第2回 6月22日（土）予定  
第3回 9月14日（土）予定  
11月16日（土）全国活動発表大会