

2016年9月14日

報道関係者各位

## 2016年11月 “受験フード講座” 第1期開講決定 試験当日、最高のパフォーマンスを発揮するための食事学

日本野菜ソムリエ協会（東京都渋谷区：理事長 福井栄治/以下当協会）は、野菜ソムリエの資格認定・育成を行っており、現在では全国で5万人を超える資格取得者が多方面で活躍しています。当協会の理念である「食を日常的に楽しむ」社会を実現するため、野菜ソムリエのみならず、ニーズに応じ食に関連する講座を様々開発して参りました。この度、小学校～大学受験をはじめ、各種資格試験に取り組む受験生を、食で応援する「受験フード講座」を、新たに開講する運びとなりましたのでお知らせいたします。

### 「受験フード講座」概要

～頑張る受験生を食で応援したい！～

受験フード講座では、受験生のライフステージや、試験当日までの期間に合わせて食事でご飯をつくるべき点を理解し、①いつ、②何を、③どのように 食べることが、**試験当日に最高のパフォーマンスを発揮すること**に繋がるのか、を学びます。

<カリキュラム>90分×4コマ ※修了試験なし

科目	時間	学ぶこと
発達と食事	1コマ (90分)	各ライフステージの特徴を理解し、注意すべき点を知ることで「自分の子どもに今必要なことは何か」を理解する。 ・発育、発達とは ・子どもの食生活の特徴 ・幼児期/学童期/思春期
育脳栄養学	1コマ (90分)	各栄養素が子どもにとって「どうして必要なのか」を理解し、「強化したいポイントには何を食べたら良いのか」を考慮した効率的な食事が提供できるようになる。 ・五大栄養素 ・効果的な栄養素の組み合わせ
コンディショニング I/II	2コマ (90分×2)	本番を迎えるにあたって特に意識したい項目を知り、本番に向けてコンディションを整えていく方法を知る。 ・朝ごはん/血糖値変動 ・睡眠 ・免疫力 ・脳の役割/神経伝達物質 ・運動 ・咀嚼 ・もしコンディション調整に失敗したら

#### <受験フード講座概要>

- 日 程：2016年11月7日（月）10:15～14:30（講義2コマ）  
14日（月）10:30～14:30（講義2コマ）
- 会 場：[日本野菜ソムリエ協会渋谷教室](#)
- 価 格：28,000円（税込）
- 主 催：受験生応援委員会（協 力：日本野菜ソムリエ協会）
- 申込み：お電話 03-5489-8636（平日10時～18時）※申込み専用サイト近日公開

# 受験 フード 講座

supported by 日本野菜ソムリエ協会