

受験シーズン本格到来！“頭のよい子” “健やかな脳” を育み 最高のコンディションで志望校に挑める食事術、『受験フード』。 保護者が唯一主体的にできる食事サポート法を学ぶ講座を紹介します！

日本野菜ソムリエ協会（所在地：東京都渋谷区、理事長：福井栄治）の新講座「受験フードマイスター養成講座」の『受験フード』とは、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、食事で気をつけるべき点を理解し、いつ何をどのように食べ、試験当日最高のパフォーマンスを発揮することに着目した食事提供をすること。この知識を会得した人を「受験フードマイスター」に認定する資格講座です。受験シーズン本格到来の11月初旬、まさに受験を控えるお子さんの母親を主に、通学・通信講座合わせ受講生22名で1期を開講いたしました。特に意識の高い参加者で構成された1期でしたが、悩み迷いながら食事を準備していたその不明点を丁寧に解説され理解できることから、本講座に対し90%以上が満足と回答、自信を持って食事を準備できる！という声をいただいています。

『受験フードマイスター養成講座』概要 URL : <http://juken-food.com/>

<詳細>

■カリキュラム：90分×4コマ ※修了試験なし・要課題提出

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

■価格：48,000円(税込)→只今キャンペーン中につき28,000円(税込)

■受講スタイル：通学制・通信制

■運営：受験生応援委員会 supported by 日本野菜ソムリエ協会

参加者の声

匿名：専業主婦（18歳大学受験生の母）

以前から塾終わりの遅い夕食や、間食として持たせるもの、消化のよいものなど悩みながら食事を用意していましたが、迷わずきちんとしたコンディショニングを実践できそうです。子どもだけでなく、自身にも活かしたいと思います。また、感心のあった免疫などの健康医

療分野にも触れていただき、自身の持つ基礎的な栄養知識と関連付けて理解することができました。

中原麻衣子さん：食育・料理研究家・料理教室主宰（10才・7才中学受験を目指す子の母）

どの講義も結論としては「これを食べたら**頭が良くなる**、という**食材は存在しない**」ということで、**重要なのは親として子供の成長・発達をサポートすること**であり、しかも、瞬間的ではなく、継続的に。それこそが、最終的に試験当日、最大限力を発揮できるようにすることに繋がるということが分かりました。なんとなくサポートするのではなく、あるべき確かなサポートをするためのヒントがたくさん詰まった講座でした。

どんな時期であっても、「食べたもので身体は作られる。」「健康や美は1日では得られない。」「結果≠ケアの質」、長期的にとらえ、具体的に何をどうケアしてゆくとよりよいか、自身主宰の教室で、多くのママたちに伝えていきたいと思います。

中原さんの他、同じ年代の子どもを持つお友達のために、この知識を活かした料理教室付きの講座などをしてみたいという、ご自身の子どものサポートに合わせ、資格を活かした新たな展開まで考える声が多数上がっていたことが印象的でした。

「野菜ソムリエ」 概要 URL : <http://www.vege-fru.com/>

■一般社団法人 日本野菜ソムリエ協会

理事長 福井 栄治

所在地 東京都渋谷区宇田川町 20-17 NMF 渋谷公園通りビル 4F

拠点 東京本社／札幌支社／仙台支社／名古屋支社／大阪支社／福岡支社

創立 2001年8月7日

事業 野菜ソムリエの資格提供と育成 食に関わる各種講座やコンテンツの企画開発・提供

■野菜ソムリエとは

野菜・果物の知識を身に付け、その魅力や価値を社会に広めることができるスペシャリストです。

■野菜ソムリエ資格者数（2016年10月末日現在）

<総会員数 58,885名>（日本野菜ソムリエ協会の他コンテンツ会員数は含まない）

ジュニア野菜ソムリエ 52,649名

野菜ソムリエ 2,732名

シニア野菜ソムリエ 143名

■野菜ソムリエの主な活動

・イベント ・セミナー講師 ・企画 ・メディア出演 ・講演 ・執筆 ・レシピ開発
・商品開発 ・コンサルティング ・商品や農産物のブランディング
・売り場や店舗のプロデュース ・青果物に対するエビデンス提供 ・料理教室主宰
他様々なステージで、個々の個性や専門性に合わせて活躍中