令和８年度　静岡市長田生涯学習センター　主催講座

健康にアイデアを
meiji



受験飯でパフォーマンスの土台を作ろう！

食事で応援！

「受験飯」とは「“栄養”を通じて社会に貢献したい」株式会社 明治が
受験生と受験生をサポートするすべての方へ　“栄養”を軸に食で応援するプロジェクトです。

そのひと口が、未来になる。

受験生活を乗り切るには、毎日の食事や体調管理が大切。
日々の努力を本番で最大限に発揮するために、土台をしっかり作りましょう！

受験生が意識したい「食事・生活習慣の基本」や「試験直前の食事」について学びます。

受験生の食事・生活習慣の基本

受験生が特に意識したい食事や生活習慣の基本について学びます。
食事の栄養バランスチェックなどを通し、課題を自分ごと化することで行動変容へつなげていきます。

朝食の役割

受験当日は午前中の試験からパフォーマンスを発揮する必要があります。
そのために特に重要な朝食について、内容のポイントとともに理解を深めます。

食事で気を付けたいこと

普段の間食や夜食から、試験前日・当日の食事について、気を付けたいポイントを理解し、適切な食品選択ができるようにします。

日時　12月９日（水）　10:00～11:00

会費　無料

場所　オンライン（ZOOMミーティング）

※講座終了後、１か月間オンデマンドで配信予定ですが、
講師への質問等ができますので、当日のリアルタイムでの受講をおすすめします。

対象　どなたでも

講師　株式会社 明治　中部支社　ダイレクトリレーション課　食育担当

申込方法　静岡市生涯学習センターのHPからお申込みください。申込締切 12月１日(火) 申込順）

静岡市長田生涯学習センター
〒421-0137　静岡市駿河区寺田131番地の１
054-257-0780　９時～21時（月・祝休）
https://sgc.shizuokacity.jp/

お申込みはこちらから
※要会員登録