

<イベントレポート>
報道関係各位

2012年9月11日

～母親たち 33 人がエプロン姿で受験勉強～

食生活から受験生をサポートする「朝勝つ講座」初開催

学習塾のベテラン講師が朝型学習法を伝授 「毎朝 15 分完結の漢字や計算を」
「巣ごもり卵」など 朝食の質を上げる“朝勝つレシピ”を調理実習

【名称】「朝勝つ講座」
【主催】NPO法人次世代育成フォーラム・リスタ(市進教育グループ)、ネスレ日本株式会社
【日時】2012年9月6日(木)11:00～12:30
【会場】都内キッチンスタジオ こっけんクッキング(東京都中央区日本橋兜町15-6)

学習塾大手 市進教育グループ系の NPO 法人次世代育成フォーラム・リスタ(所在地:東京都文京区)と、総合食品飲料メーカー ネスレ日本(本社:神戸市)は9月6日(木)、受験生を食生活からサポートする初めての取り組みとして、受験生の母親らを対象にした『朝勝つ講座』を、東京都内のキッチンスタジオにて開催しました。集まった33人の母親らに、市進学院のベテラン講師とネスレの栄養学の専門家が、早朝の時間を活用した学習法や学習に不可欠な朝食のポイントを伝授しました。

<講座時間割>

- 1時限 「朝勝つ学習法」(約20分)
- 2時限 「朝勝つ栄養学」(約20分)
- 3時限 「朝勝つレシピ」調理実習(約30分)
- 4時限 試食、質疑応答(約20分)

<参加者の様子>

「受験の天王山」と言われる夏を終え、9月はいよいよ来年の受験に向けて走り出す時期です。いち早くわが子の受験サポートに真剣に取り組もうと集まったのは、都内近郊の母親たち33人。エプロン姿で熱心にメモをとりながら講座を聞く姿は、さながら「母親たちの受験勉強」でした。



■1時限「朝勝つ学習法」

講師: 市進学院 町田教室教室長 副部長 関口 佳彦

朝型学習のポイントを「集中力が維持できる15分単位の学習を。漢字や計算、前日の学習確認などが向いている。脳科学で言う作業興奮に当たるが、とりあえずやっているうちに脳のスイッチが入る」など

と紹介。これを受けて、朝食前後に 15 分単位の学習を 2、3 回行う朝型学習のモデルスケジュールを提案し、「学習の記録は見える化」「保護者と子どものタイムラインを連動」などの 5 か条で締めくくりました。

■2 時限「朝勝つ栄養学」

講師：ネスレ日本 ウエルネスコミュニケーション室室長 農学博士 福島 洋一

まず「朝食を必ずとる子はほとんどとらない子より成績が約 2 割良い」というデータを紹介し、改めて学習に朝食が不可欠であることを説明しました。さらに「脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖(麦芽エキスの主成分でもある)が朝食のカギだが、おにぎり(炭水化物)だけでは不十分。たんぱく質やビタミン、ミネラルをしっかり摂るバランス朝食が重要」と強調。また「朝食が体内時計を調整している」という最新の「時間栄養学」の考え方をデータを示しながら紹介。食べる順番として、飲み物、サラダからスタートするのが効果的であることも伝えました。

■3時限「朝勝つレシピ」調理実習

講師・ネスレ日本 専任料理講師 石村智子
朝食の効果を高めるため、炭水化物(パンやご飯)、たんぱく質(卵やハム)、カルシウム(乳製品)、ビタミン・ミネラル(野菜や果物)の4つのグループを組み合わせたメニューを1週間分紹介。この日は一例として、キャベツやニンジン、ハムなどの千切りに卵を割って電子レンジなどで加熱して作る「巣ごもり卵」など、簡単にできるおかず3品を実際に調理しました。おかずにロールパン、果物入りヨーグルト、麦芽飲料「ネスレ ミロ」を入れた牛乳を添えて、1食分です。



■4時限 試食、質疑応答

自分たちで作ったバランス朝食を「簡単にできた」「彩りもキレイ」など言い合いながら試食した後は、母親たちから講師への質問タイム。「朝学習を 15 分だけするとしたら、どの教科を優先したら良い?」「朝型学習をするには何時に寝たら良い?」など次々と質問が挙がり、講師たちは「朝の短い時間には得意な教科をする」「小学 5 年生以上で 7 時間の睡眠はとって」などアドバイスしました。



<参加者の感想>

「朝食でおかずをしっかり摂ることは大事だとわかった。また、食べる順番があることも知れてよかった」
「牛乳と野菜からとるとブドウ糖の吸収に効果的と初めて知った」
「15分×2、3セットというのがとても分かりやすく、目からウロコだった」
「15分なら集中できそう。私も15分集中して家事をしてお互い頑張ろうと思う」

<開催背景>

一般的に受験勉強は「夜型学習」のイメージが強く、母親の夜食作りが定番です。しかし最近では、「朝型学習」の“効率的に学習できる、午前中の試験で力を発揮できる、学習に不可欠な朝食を食べる習慣が身に付く”といった効用が知られるようになり、母親たちの関心も高まっています。そこで、子どもの学習には食生活も重要と考える市進教育グループが、母親らを対象に約 400 回の食育講座の実績があるネスレに呼び掛け、共同で朝の活用法を提案するプログラムを開発、初めての開催となりました。

<参考>

【市進教育グループ】

小中高生を対象にした市進学院、市進予備校、個太郎塾を基軸に、首都圏を中心に拠点展開を行っています。また総合教育サービス企業として、受験以外の取り組みも行いながら、教育を通じた社会貢献を目指しています。2006 年、NPO法人次世代育成フォーラム・リスタ(理事長・長澤直臣)の設立とともに、子どもや保護者の教育環境の充実をテーマにしたセミナーやイベントを開催。職業教育、世代間教育、体験教育、食育などの大切さを提案しながら、次世代の育成に努めています。

- 市進教育グループ URL: <http://www.ichishin.co.jp/>
- 特定非営利活動法人 次世代育成フォーラム・リスタ URL: <http://www.npo-resta.jp/>

【ネスレ日本】

世界 140 カ国以上で「ネスカフェ」「キットカット」「ミロ」をはじめとする飲料・食品などの製造販売をするネスレは世界有数の「栄養・健康・ウエルネス企業」への進化を全社的に目指しています。日本では製品パッケージ表面にエネルギー量と栄養素等表示基準値(1 日の目安 2100Kcal)に対する割合を表示した「カロリーガイド表示」を導入したほか、消費者の栄養・健康ニーズに応えた製品を提供しています。

食育活動としては 2009 年、ミニ栄養講座と調理実習を合わせた出張料理教室「ネスレウエルネスキッチン」を開始し、主に PTA 単位の母親たちに約 400 回の開催実績があります。子ども向けには 2011 年より、「一般社団法人ニュートリション運動推進会議 子どもの健康づくり委員会」と協働で健康改善プログラム「ネスレ ヘルシーキッズプログラム」を提供しているほか、「ミロ」では子どもたちの朝に着目した活動「朝勝つ」を展開しています。また、日本では「キットカット」が受験のお守りとして広く愛用されていることから、毎年、受験生応援活動を展開しています。

- ネスレ日本 URL: <http://www.nestle.co.jp/>
- ネスレウエルネスキッチン URL: <http://nestle.jp/wellness/kitchen/>

【報道各位からのお問い合わせ先】

「朝勝つ講座」広報担当 (株)プラップジャパン内 石崎、清水

Tel: 03-4580-9102 Fax: 03-4580-9128 mail: asakatsu@ml.prap.co.jp

※詳しい講義資料、写真などご希望の場合はお問い合わせください。