



# 食育講座（穀類編）「Foods How?」The Kokurui Book

チャレンジ！フードインストラクター認定講座

受講期間：6か月 受講料：18,360円

穀類は天然のサプリメント！もっと知りたい米・麦・豆のコト

## こんなコースです

★人間の永久歯は32本のうち20本が「臼歯」と呼ばれ、主に穀類をすりつぶす役割を担っています。このように、人間は主に穀類を食べる雑食動物ですが、現代の食生活はその機能と大きくかけ離れており、増加し続ける生活習慣病の一因にもなっています。

本講座では、米や麦と栄養豊富な雑穀、豆類について、その機能や調理・保存法、メニュー創作、選び方などを学習します。

★写真やイラスト満載4色刷の目で見えて楽しいテキストです。

## 受講者の声

★受講しなければ、ずっと知らなかったり、体験できないことばかりだったので、良かったと感じました。

★仕事でプロの調理師や管理栄養士などに商品のメニューや提案をしていくために必要な知識が深まりました。

◆教材構成：テキスト1冊＋副読本「たべるってたいせつだね」

◆レポート回数：4回

※講座修了者には、特定非営利活動法人「みんなの食育」より『フードインストラクター』の認定証が授与されます。

## 主な項目

Chapter1	「知る」	人は穀類を中心とする「雑食動物」他
Chapter2	「食べる」	穀類たっぷりクッキング 他
Chapter3	「親しむ」	食べにいこう 買ってみよう 他
Chapter4	「聞く」	こんなふうには作ってます 農場編 他
Chapter5	「考える」	お米づくりの現在 他

レポート提出テーマ「穀類の特徴を理解しよう」

「穀類のオリジナルレシピを考えよう」

「お米の生命力を観察しよう」

「学んだ穀類の知識の伝え方を考えよう」

一般社団法人 日本経営協会  
/JTEX・日本技能教育開発センター