

2021年8月5日
一般社団法人 Jミルク

乳和食の基礎学ば e ラーニング教材開発 食生活の課題や牛乳の栄養素など解説

Jミルクは、「乳和食」の一層の普及のため「e ラーニング・乳和食基礎講座」を開発し、ホームページで公開しました。場所や時間などを選ばず、乳和食の基礎を学べるコンテンツです。健康寿命延伸のポイントである減塩やカルシウム摂取のために乳和食がなぜ有効なのか、を中心に分かりやすく解説しています。

今回開発した e ラーニングは、動画のところどころに、理解度を確かめるための小テストを盛り込んだ学習用コンテンツ。これまで、乳和食の講習会は各地で開かれてきましたが、開催場所や参加対象者などで限りがあり、特に昨年からは新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人が集まる形式の講習会は見送らざるを得ない場合が多々ありました。こうした課題に対応し、インターネット環境さえあれば誰でも学習できる e ラーニングコンテンツを開発しました。乳和食の開発者でもある、料理家・管理栄養士の小山浩子さんが監修しています。



内容は3部構成で、第1部では塩分のとり過ぎやカルシウム不足といった日本人の食生活の課題について、第2部では牛乳の栄養素などについて、第3部では具体的な利用方法も含めた食生活での実践の提案、という流れで乳和食を取り入れるメリットを解説しています。視聴時間はそれぞれ20分程度です。

乳和食は、みそやしょうゆといった伝統的な調味料に牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、おいしく料理を食べてもらう調理法。食塩の摂取量が多めで、カルシウムも不足しがちという日本人の課題を、牛乳の持つカルシウムやうま味、こくがカバーするものです。

「eラーニング・乳和食基礎講座」の概要

1. 内容

Step 1: 「私たち日本人の食生活」

Step 2: 「牛乳のちから」

Step 3: 「新しいスタイルの和食 乳和食」

2. 受講方法

受講無料・要登録（受講登録は下記 URL から）

https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/download_data.html

以 上

【本件に関するお問い合わせ先】

一般社団法人 Jミルク

コミュニケーショングループ ラフォーレ

東京都千代田区神田駿河台 2-1-20 お茶の水ユニオンビル 5階

電話：03-5577-7494