

令和
8年度

ちばの恵みでまんてん笑顔

いきいき

シニア食育プログラム



日本ハムカスタマー・コミュニケーション(株)

ウイナー・ハムの飾り切り教室

食べることを楽しもうを授業スローガンとして、食育・アレルギー・栄養素等の座学講義とウイナー・ハムを使った飾り切り実演実習にて、包丁等の使い方も並行学習して楽しんでいただく授業です。

- 対象者：シニア層・シニア層の生活支援者
- 地域：県内全域
- 実施時間：90分（応相談）
- 費用：無料
- 使用施設：公民館等の調理室
- 試食の有無：無
- 定員：50名

問合せ先
03-4555-8550



「ちば食育サポート企業」が県内で実施する、高齢期における生活習慣病予防や健康づくり等のためのシニア層やシニア層の方の生活支援者を対象とした食育プログラムを御活用ください。

各プログラムの実施状況や、感染症対策など詳細については、各企業等に直接お問い合わせください。

プログラムについては、各企業等へ直接お申し込みください。

深澤製茶園

八街茶と食文化

近年の食文化の変化によって、急須でお茶を淹れることが少なくなりましたが、お茶生産者の話を交えながら、同じお茶でも淹れ方によって味が変わることを体験します。

- 対象者：シニア層・シニア層の生活支援者
- 地域：県内全域
- 実施時間：約60分（応相談）
- 定員：30名
- 費用：有料（材料費・講師交通費）
- 使用施設：公民館等の研修室
- 試食の有無：有

問合せ先
043-444-0592



お米のまきの

※プログラム提供者の施設にて体験をするものです。

体験型

ごはんパワー教室 「バケツお米づくり体験」

「一粒残さず食べなさい」と言われます。実際に1粒から出来る苗を植えて大事に育てます。春から秋まで成長を観察し、収穫へ向け随時相談しながら進めます。収穫したお米を美食します。

- 対象者：シニア・シニア層の生活支援者
- 地域：県内全域
- 実施時間：40分～
- 定員：5名以上
- 費用：有料（材料費等）
- 使用施設：室外・室内
- 試食の有無：有

問合せ先
047-334-1915
makino@ohkome.net



お米作り農業体験・炊飯体験

お米作りや野菜作りなど種まきから収穫体験、勉強会を季節ごとに開催します。炊飯体験では美味しいごはんの炊き方やおにぎり・飾り寿司など、体験を交えながら教えます。

- 対象者：シニア・シニア層の生活支援者
- 地域：県内全域
- 実施時間：1時間～
- 定員：5名以上
- 費用：有料
- 使用施設：当社用意圃場、調理室等
- 試食の有無：有

問合せ先
047-334-1915
makino@ohkome.net



生活協同組合コープみらい

① 献立ゲーム

グループワークで楽しみながら、必要な食事の栄養バランスと量を体感します。

- ① 1日の献立をつくり、食事バランスガイドをもとに栄養バランスと摂取量について考えます。
- ② 千葉県・千葉県教育委員会発行の「グー・パー食生活ガイドブック」を利用し、自分に必要なエネルギー量を計算します。

- 対象者：シニア層・シニア層の生活支援者
- 地域：県内全域
- 実施時間：120分
- 定員：10名以上
- 費用：無料
- 使用施設：公民館等の研修室など
- 試食の有無：無

問合せ先
043-301-6684

mirai_chibakikaku@coopdeli.coop
月～金 9:00～17:00
土日祝休み



② 日常食を非常食に

ポリ袋を使って、災害時に貴重な水を節約しながら、ふだんから親しみのあるメニューを調理・試食します。簡単に作れてアレンジもできるので、もしもの時にも備えやすい内容です。避難生活での健康維持に欠かせないトイレ対策についても学びます。

- 対象者：シニア層・シニア層の生活支援者
- 地域：県内全域
- 実施時間：120分
- 定員：10名以上
- 費用：講師費用は無料ですが調理の材料については御用意ください
- 使用施設：公民館等の調理室など
- 試食の有無：有

問合せ先
043-301-6684

mirai_chibakikaku@coopdeli.coop
月～金 9:00～17:00
土日祝休み



③ 豆腐づくり

良質なたんぱく質が豊富で、抗酸化作用のあるサポニン、記憶力アップが期待できるレシチン、骨粗しょう症の予防効果が指摘されているイソフラボンなど、たくさんの栄養素が詰まっている豆腐、優れた食品として海外からも人気のある豆腐を大豆から作ります。調理工程で出る「おから」も簡単な調理でおいしく食べます。

- 対象者：シニア層・シニア層の生活支援者
- 地域：県内全域
- 実施時間：120分
- 定員：10名以上
- 費用：講師費用は無料ですが調理の材料については御用意ください
- 使用施設：公民館等の調理室など
- 試食の有無：有

問合せ先
043-301-6684

mirai_chibakikaku@coopdeli.coop
月～金 9:00～17:00
土日祝休み



千葉県ヤクルト販売株式会社

腸の健康に関する健康教室

年齢を重ねると生活習慣や腸内細菌のバランスの変化などにより、おなかの不調を訴える方が増えてきます。当社の「健康教室」では、「消化吸収の仕組み」、「腸の働きと健康」、「腸内細菌と健康とのかわり」などについて、楽しくやり取りをしながらお伝えします。ご要望に応じて、脳トレやおなかの体操などの追加が可能です。

- 対象者：シニア層・シニア層の生活支援者
- 地域：県内全域（野田市を除く）
- 実施時間：約60～90分（応相談）
- 定員：なし
- 費用：無料
- 使用施設：公民館等の研修室
- 試食の有無：有

問合せ先
080-7763-1918

kouhou-f@chibakenyakult.co.jp
詳細はお問合せください。
（9:00～17:00、土日祝・年末年始を除く）
お申し込みは開催予定日の3か月前までに
お願いいたします。



ペア歯科医院市川診療所

歯科医師による認知症・フレイル・誤嚥性肺炎を 予防するための食育・口腔状態について 【免疫力を高めて感染症対策】

認知症・フレイルを食生活から予防しましょう！人生100年時代、健康な毎日過ごすための食育についてのお話をします。今、介護保険、健康保険は財政難です。今後の医療費問題のためにも健康をめざしましょう！そのための食事方法や内容、口腔ケアの方法、お口回りのトレーニング方法までわかりやすく説明します。

- 対象者：シニア層・シニア層の生活支援者
- 地域：市川市
- 実施時間：約50～90分
- 定員：なし
- 費用：無料
- 使用施設：公民館等の研修室
- 試食の有無：無

問合せ先
047-712-8422

pear@pear-shika.com
内容につきましては、事前にご相談いただけましたら
調整させていただきます。



雪印ビーンスターク株式会社

大人の為のやさしい栄養講座 ～心身ともに健康でいるために～

いつまでも心身ともに健康で楽しい毎日をお過ごしただけのよう「フレイル予防」や「低栄養予防」について、クイズなども交えながら分かりやすくお伝えします。

- 対象者：シニア層・シニア層の生活支援者
- 地域：県内全域
- 実施時間：約30～60分（応相談）
- 定員：20名～（応相談）
- 費用：無料
- 使用施設：公民館等の会議室・研修室など
- 試食の有無：無

問合せ先
043-243-1968

お問合せ受付時間
9:30～17:00 ※土日祝日・年末年始を除く
実施場所：場合によっては実施エリアをご相談
させていただきます。お申し込みは開催予定日の3か月前までに
お願いいたします。

