

# 日本野菜ソムリエ協会／アスリートフードマイスター 認定 新潟地域校のご案内

全講義をDVDで自主学习+自宅近くの教室で楽しく学習♪

◎新潟地域校で取得できる資格  
野菜ソムリエ／野菜ソムリエプロ  
アスリートフードマイスター3級

## ■野菜ソムリエコース（初級）

「野菜・果物の魅力や感動を知り、自ら楽しむ」ためのコースです。

「ベジフルコミュニケーション」「ベジフル入門（理論編・野菜編・果物編）」「ベジフルサイエンス」「ベジフルクックアリー」を学びます。修了試験に合格いたしますと【野菜ソムリエ】の資格を取得できます。

### ★スクーリングの内容（120分）

- ・ガイダンス（主宰者、受講生 自己紹介）
- ・確認演習
- ・ワーク① ベジフルカルテ（課題）の作成方法
- ・ワーク② ベジフル入門 野菜編・果物編の食べ比べ（糖度計を使って果物の糖度を計ります。）
- ・修了試験ガイダンス



## ■野菜ソムリエプロコース（中級）※カリキュラム変更に伴い一時的に休校いたします。（再開 2017年7月を予定）

「野菜・果物の魅力や感動を周囲に伝える」ためのコースです。

野菜ソムリエコースで学んだ知識や考え方をベースに、野菜・果物の品目・生産・鮮度保持技術について学ぶとともに、流通の仕組みや食の歴史・現状に触れ、青果物をとりまく環境への理解を深めます。また、正しい栄養情報の選択や、野菜ソムリエプロとしての伝え方についても学びます。修了試験に合格いたしますと【野菜ソムリエプロ】の資格を取得できます。

### ★スクーリングの内容（120分）

- ・ガイダンス（主宰者・受講生 自己紹介）
- ・小テスト、自己採点
- ・ワーク① プレゼン演習（1人10分／評価5分）15分1セット ※受講生の人数によって調整
- ・ワーク② 検定に向けてのアドバイス（栽培ノートの書き方、ベジフルカルテのおさらい、勉強方法例…）
- ・修了試験ガイダンス

## ■アスリートフードマイスター3級コース

「スポーツのための食事学」の基礎知識と理論を中心に学び、身につけた知識を自分や、家族、友人の食生活に役立てることを目指します。「アスリートフード学」「フード・チョイス」「フード・プランニング」「アスリート・レシピ」を学びます。

### ★スクーリングの内容（90分）

- ・ガイダンス（主宰者 自己紹介）
- ・確認演習
- ・ワーク① アセスメント、受講生自己紹介
- ・ワーク② 食品成分表の見方
- ・修了試験ガイダンス



◇スクーリングの日程が合わない方

※別紙スケジュール表がございます。

ご希望のスクーリング日を **2か月前まで** にご相談下さいませ。

以下のスケジュールで可能なお日にちに、スクーリングを実施いたします。（但し、アスリートフードマイスターは除く）

月曜日～金曜日… 19:00 - 21:00

ハートマルシェ事務局 E-mail school@heartmarche.com Tel.070-5087-3638（受付 平日 10:00～19:00）