



特集
「人はどうして
食べるのだろう？」

～食べるということ～

- 「食熱大陸」
- 「激あつぶん丸ドリームズ」
～彼らの夢が世界を変える～
- 「食のカラーコーディネート」
- 「ココカラ」
- 「食事中の不快な行為ランキング」
- 「旬の野菜」
- 「Book & Cinema Review」
- 「エッセンス主催イベント」
旬の野菜 × スイーツ

TAKE FREE!



ESSENSをご覧のみなさんへ

はじめまして★

親子で楽しむ食育プロジェクト「ベジスタ」です。

わたしたちは全国の子ども達と一緒にすばらしい
日本各地の食&食文化のネットワークを創ろうと
2011年夏にスタートしました。

日本はまだまだ美味しくなる!の言葉に共感頂ける
みなさんとの出会いを求めてここにきました。

リコピン

親子でたのしむ食育

ベジスタ

食と地域文化を未来へつなぐプロジェクト

ベジスタ 検索

© ENGINES / VISION TRACK

日本はまだまだ

親子で楽しむ食育プロジェクト「ベジスタ」は、㈱エンジンスと㈱ヴィジョントラックが中心となり、全国各地の自治体・企業・生産者・クリエイターなど多くの方々が連携して取り組んでいる「食のコンテンツプラットフォーム」です。ベジスタは食を通して、ESSENSをご覧のみなさんと共に、子ども達の明日を創ってゆきたいと考えています。

おいしくなる。

CONTENTS

03 「食熱大陸」

特集

04 「人はどうして食べるのだろうか？」

～食べるということ～

「ちょっと待った！それってごはん何杯分？」

「おやつのはんぶん」

「お肉が食卓に届くまで」

12 激あつぷんぷん丸ドリームズ

～彼らの夢が世界を変える～

13 「食のカラーコーディネート」

15 「ココカラ」

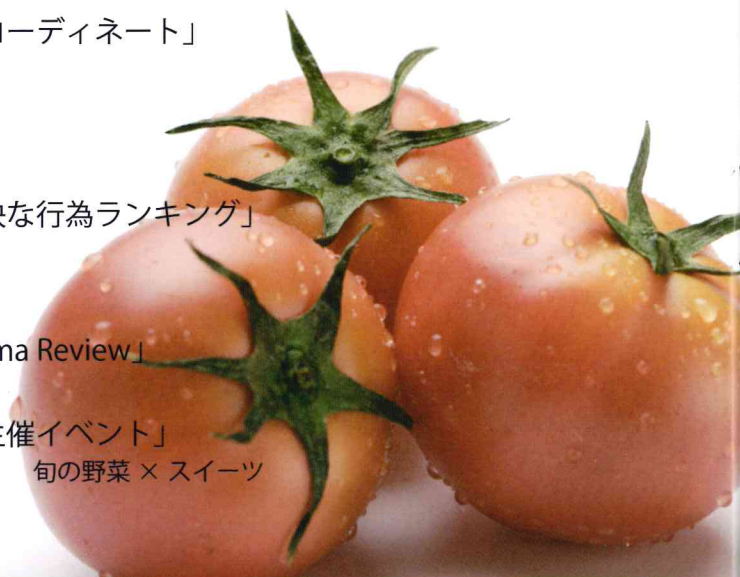
17 「食事中的不快な行為ランキング」

18 「旬の野菜」

「Book & Cinema Review」

19 「エッセンス主催イベント」

旬の野菜 × スイーツ



Essens!

とは？



私たちは、いま、そして10年後も健康で笑顔のある社会を目指します。

いまの食生活は未来の身体に影響します。私たちが10年後も健康であるためには、今の食生活が大切になるのです。

しかし、大学生は安く手軽な食べ物を選びがちです。そのような食生活では健康を保てません。みなさんに、食に目を向けるきっかけとなるような、気軽に取り入れられる形で情報を提供します。



twitter : @Essens_fp

Facebook : 学生団体 Essens

HP : <http://essensfp.wix.com/essens-hp>

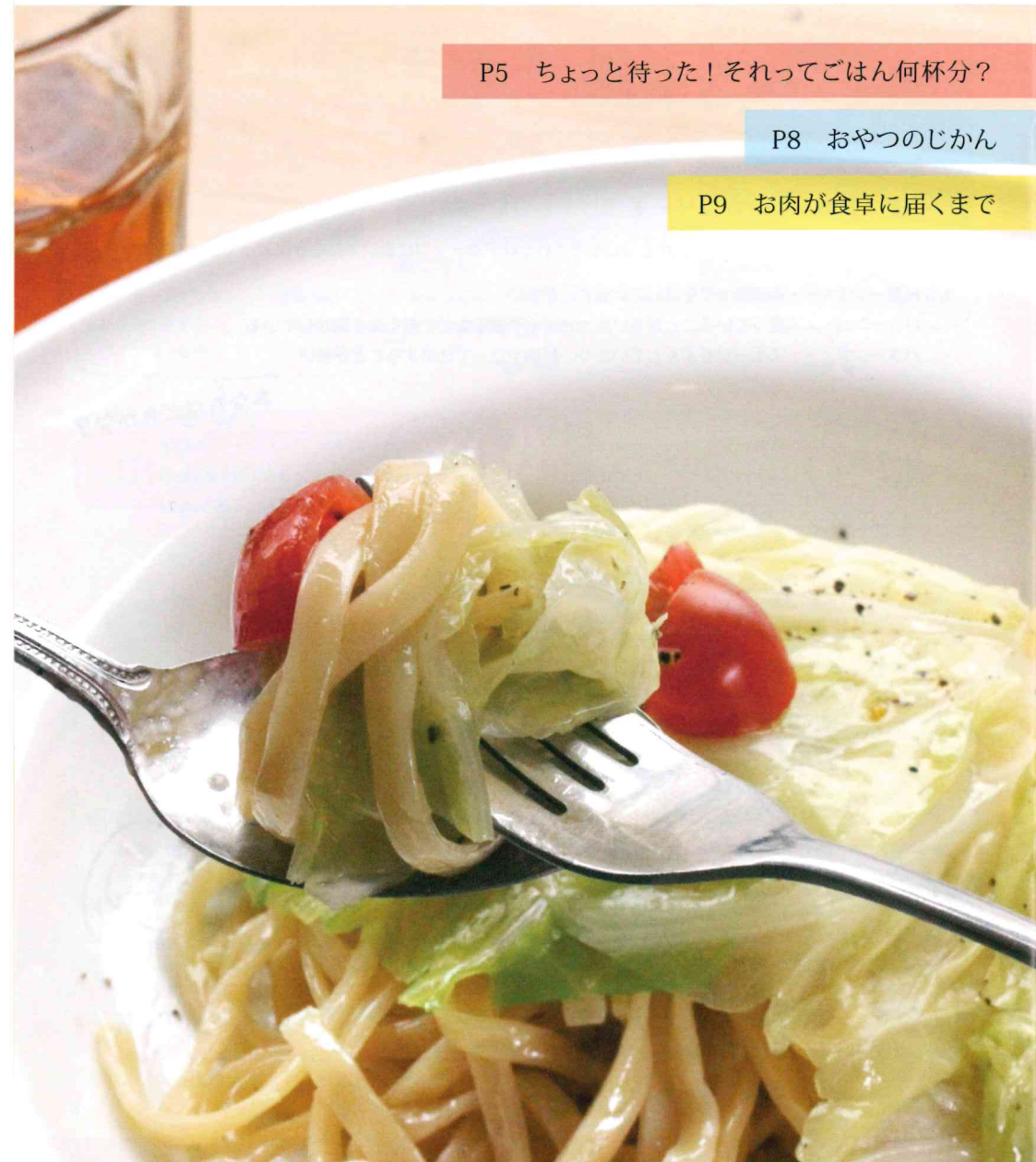
人はどうして食べるのだろうか？

～食べるということ～

P5 ちょっと待った！それってごはん何杯分？

P8 おやつのはじかん

P9 お肉が食卓に届くまで



食熱大陸

「食」ってなんだろう？今が旬の大学生同士で話し合ってみよう！

 ゆーき
男子大学生
二回生

 まこ
女子大学生
三回生

 りょーじ
男子大学生
一回生

 もも
女子大学生
二回生

Q あなたにとって「食」とは



ゆーき

僕は、食事っていう時間とか機会とかそういうのを大事にしたいかな。ただ、食事を済ませるのは嫌だね！**食事に対しては価値を求める**かな！

私もそうですね。その中でも、食事は大好きな人達と楽しむものかなと思いますね！でも、食べ方が汚い人と食べるのは楽しくないですね。(笑)



まこ



りょーじ

僕は違いますね。「食」と聞くと、「生きるために必要なこと」「無くてはならないもの」って思っちゃいますね。楽しいことだけど、「**義務**」って感じる時があります…。

私も、良いイメージだけじゃないですね。私にとって「食」はストレス解消法ですね



もも



まこ

でも、私は食事は**至福の時**かな。恋人にしちゃいたいくらい、大好きなものだから！！(笑)

「飽食の時代」と言われている中、「食」を楽しみと感じている学生が多くいました。しかし、「食」を義務を感じる学生もいました。これらの学生にとって、どのような「食育」が求められるのでしょうか。

