



THE  
**mommy  
mate**

# MOMMYMATE PROGRAM GUIDEBOOK

マミーメイト有料プログラムガイドブック



# THE mommy mate

こんにちは！マミーメイト代表の川田麻実です。この度は、マミーメイト有料プログラムのガイドブックをダウンロードしていただき、ありがとうございます。このガイドブックでは、2 or 4ヶ月プログラム中で学ぶ内容について、受講の内容や受講後の変化、受講費用など、プログラムに関する詳細を記載しております。このガイドブックに記載されていないことについてや、質問や不明点などがある場合は、お気軽にお問い合わせください。

”mommymate”（マミーメイト）は、子どもとママの両方が、より豊かな人生を送っていただけるように、食事や栄養面だけでなく、ストレスなく食事と向き合える考え方や行動作りもガイドします。また、偏った情報が溢れ、栄養の情報が世界的に遅れをとっている日本。添加物や農薬などの有害物質も増える中、ママに賢い栄養の取り方や食材の上手な選び方などの知識を身につけておくことが必要であると考えます。海外のエビデンスも視野に入れ、必要な情報や知識を届けることでママが自信をもって家族の健康管理が食から叶い、子育てや生き方に対するモヤモヤを解決出来るサポート、コミュニティを提供します。

このマミーメイトのプログラムを通じて、みなさんと一緒に学び、実践することで家族が健康で豊かな生活が送れること、より良い人生にすすむきっかけになることを心から楽しみにしております！

## Asami Kawata

栄養士 / ナチュラルフードコンサルタント

オンラインスクール運営、幼児食料理教室主宰。

幼児食アドバイザー/オーガニックコーディネーター/サンキュ！STYLEライター等

食事から家族の肌の炎症、花粉症、体質の改善が叶ったことを機に、栄養、食の質、身体の仕組みの大切さをメインに、ママの心に寄り添い伝えている。現在も、最新の栄養学や海外の知識を学んでいる。

雑誌やフリーペーパーの掲載、企業とのタイアップ、食育コラム、ラジオゲスト出演、講演会、イベントなど幅広く活躍中。



THE  
**mommy  
mate**

# **NATURAL KIDS FOOD PROGRAM**

2ヶ月ナチュラルキッズフードプログラム

## ナチュラルキッズフードプログラムについて

このプログラムは2ヶ月間、子どもの栄養がメインの講座になります。効率の良い栄養の取り方や、ママが子どもの今だけでなく、その先も知っておきたい知識や経験をお伝えします。子どもの特に必要な栄養の取り方が知りたい、食事に自信をもって健康で豊かな毎日を送りたい、体調やメンタルに応じて食事から整えていきたい、信頼出来る最先端の情報を知りたい、そんな方におすすめの講座です。

このページの半分下のセクションでは、この講座内で学ぶトピックについて簡単に紹介しております。

### プログラム内で視聴できる動画内容

#### 五大栄養素

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、ファインケミカル  
のより深い話、賢く手軽なおすすめの取り入れ方など。

#### 骨の発育の仕組み

骨を強くして身体を丈夫に、身長を伸ばすためにはカルシウムだけでなく、どんな栄養が必要か、逆に何が吸収を抑制してしまうか、など。

#### 幼児期に特に摂りたい栄養

特に意識したい栄養、効能、不足すると起きる症状、上手な取り入れ方、食品の組み合わせなど。

#### 頭の良い子の朝ごはん

朝ごはんには摂りたい栄養、体内時計の仕組み、集中力、記憶力アップのポイント、食欲がわく工夫など。

#### 効率の良い栄養の摂り方

食事以外から意識すること、睡眠と食、活性酸素とは、抗酸化作用の高い食材、ビタミンの上手なとり方。

#### 食事時の発達（年齢別）

18ヶ月～6歳まで年齢別にお伝え。習得したいマナーや積極的にさせること、身につけたい習慣、調理のポイントなど

#### 好き嫌いとの付き合い方

無理なく向き合える方法、食材の選び方、苦手な食材の経験値が上がる方法、味つけリストなど

#### おやつ

与え方で意識すること、甘いものに執着する理由、少量でも満足させるコツ、糖質のデメリット、おすすめのおやつ、人工甘味料など。

#### 海外との栄養バランスガイドの比較

海外の先進国と日本の栄養バランスガイドを比較。どんなバランスでよかったほうがベターか紐解く。

#### 野菜以外からサポートする方法

他の食材からどう意識するか、おすすめの食品、手軽なとり方など

#### その他のトピック

食事の目的、子どもの健康の現状、健康の三本柱、おすすめの油、炭水化物から栄養価を上げる工夫、内臓の仕組み、胃の強化方法など。

## 動画以外のプログラム内コンテンツ



### ミニレッスン投稿（不定期開催）

このプログラムには、動画レッスンに加えて、不定期でFacebookグループを通じてミニレッスンが提供されます。ミニレッスンでは、最新情報やプログラムの内容以外にみなさんが知りたいトピックに応じて、その都度資料を作成してお伝えします。

### レシピの提供&味付けリスト

このプログラムに参加していただいた方には、マミーメイドオリジナルのレシピや食事のバリエーションが増やせる味付けリスト、料理教室で好評だったレシピを提供します。栄養たっぷりでも時短・シンプルなレシピをお楽しみください。

パプリカのきんぴら



〈材料〉  
・鶏ひき肉  
・人参  
・パプリカ  
・じゃが芋  
・だし…50ml



＼気軽にシェア！／



### みんなで解決！お悩みや情報のシェア

他の受講生との交流や、お悩みをいつでもシェアできるトピックをリクエストに応じて作り、交流を深めます。

（おすすめの調味料や本など）食の価値観が似たみなさんと一緒にお悩みやモヤモヤを解決したり、新たな気づきが見つかる環境作りも大切にしています。さらに、卒業後もつながれるグループも提供します。

## プログラム受講者の声

かなり有意義なもので、大変勉強になりました！  
なかなか期間内に終わらず、ご迷惑をおかけしました汗。ここで学んだこと、ずっと続けていきたいですし、子どもたちにも伝えていきたいなと思います(^^)食材選びや食卓に並ぶメニューがだいぶ変わったと思います。前まではパッケージなど見た目で、これ身体に良さそう..みたいなことが多かったのですが、しっかり原材料や産地を気にする癖ができました。



まりこさん

とっても良かった！最初は焦りました。学ぶことが多すぎて笑。でも一旦全部学び切り、理想の食事ってどんなだろう？とクリアにしてから、自分のペースで実践していくことで、少しでも理想の食生活に近づいています！まず一歩目として、どんな食生活が良いっていうのを知れて本当によかった！和食が圧倒的に増えた！



Kanaeさん

---

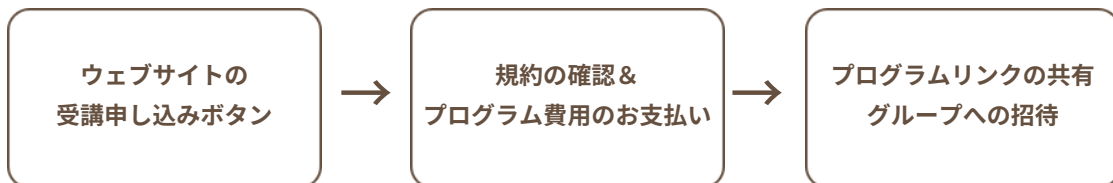
プログラム価格：34,000円（税込）

プログラム期間：2ヶ月のオンラインプログラム（Facebookグループ、講座の動画視聴専用サイト）

含まれているもの：動画、ミニレッスン、レシピ提供・味付けリストの提供、メンバーとのつながり、各資料

---

## プログラム受講の流れ



このガイドブックの最後のページにあるボタンから、ウェブサイトへアクセスしてください。必要事項を記入し、送信ボタンを押してください。

申し込みフォームの確認後、代表より規約書をお送りいたします。規約を確認+署名していただき、プログラム費用のお支払いをお願いします。

規約書の署名とお支払いが完了した方から、プログラムのアクセスリンクをお送りします。その日から早速、プログラムを開始していただけます。

THE  
**mommy  
mate**

# **MOMMYMATE BASIC PROGRAM**

4ヶ月ベーシックプログラム

## ベーシックプログラムについて

このプログラムは4ヶ月間のオンラインの講座になります。この講座では、体調やメンタルを高めるための知識や賢い栄養のとり方、食材の上手な選び方をメインに、子どもはもちろん家族の健康管理や生涯賢く食品選びができるようになります。食品は賢く選びたい、体調やメンタルに応じて栄養を上手に取り入れたい、子どもが将来自分で健康管理ができる子に育てたい、オーガニックや農業の仕組みを学びたい、信頼できる最先端の情報が知りたい、といった方におすすめの講座です。また、ママのメンタルもサポート。食事管理に自信がつかます。このページの半分下のセクションでは、この講座内で学ぶトピックについて簡単に紹介しております。

## プログラム内で視聴できる動画内容

4ヶ月のベーシックプログラムでは、2ヶ月のナチュラルキッズフードプログラムのカリキュラムの内容に加えて、以下のカリキュラムが追加されます。

(2ヶ月プログラムのカリキュラムについては、4ページをご確認ください。)

### 体調に合わせた食事法

熱、便秘、下痢、嘔吐、鼻血、口内炎の対処法と食事、調理のポイント  
食から効率良く改善できる方法

### 食材の選び方

肉（豚肉、牛肉、鶏肉）魚、卵、小麦粉、乳製品、豆腐、野菜、蜂蜜、表示の見方、賢く選ぶポイントなど

### 調味料

基本の調味料、出汁の効能、上手な選び方、麴について、減塩のコツ

### オーガニック

有機JASとは、有機の種類、有機とその他農業の違い、オーガニック最先端ドイツのBFについて

### 農業の仕組み

農業によって起こる弊害、慣行農業の仕組み、遺伝子組み換え、品種改良など

### 有害物質

有害ミネラルの種類や影響、マイクロプラスチック、添加物、トランス脂肪酸、化学物質、人工甘味料など

### 菌について

ビフィズス菌、乳酸菌、その他おすすめの菌の紹介、効能

### 糖質と脂質

糖質の種類、糖質・脂質と身体の仕組み、油と脂の違い、脂肪酸の種類、吸収されるとどうなるかなど

### その他のトピック

おすすめの本紹介、免疫力を高める方法（海外情報）、時間とお金のマインドセットなど

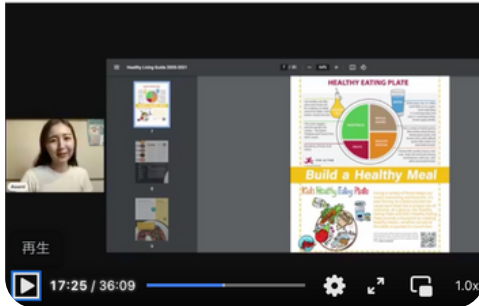


## 動画以外のプログラム内コンテンツ

### コロナ禍における免疫力を高める方法

ハーバード大学の研究をもとに作られた最新のガイドをシェア！  
免疫力、食事、生活の話。

Healthy Living Guide 2020/2021  
<https://www.hsph.harvard.edu/.../healthy-living-guide.../>



### ミニレッスン（不定期開催）

このプログラムには、動画レッスンに加えて、不定期でFacebookグループを通じてミニレッスンが提供されます。ミニレッスンでは、プログラムの内容以外にみなさんが知りたいトピックに応じて、その都度資料を作成してお伝えします。また、最新情報も発信しています。

### 効率良く栄養が摂れる食べ合わせリスト

このプログラムに参加していただいた方には、マミーメイトオリジナルの栄養たっぷりで時短・シンプルなレシピやバリエーションが増やせる味付けリスト、料理教室で好評だったレシピの提供に加え、食材の食べ合わせリストも含まれます。効率良く栄養を取る方法が分かり、献立作りに役立ちます。



### 🗨️ 時短！お手軽！市販食品

夏休みはごはん作りが大変🥲  
市販で使える時短で美味しい食品、またはリピートしてるレシピなど、シェアしましょう～！❤️

### 夏休み！ 市販で使える食品シェア



### みんなで解決！お悩みや情報のシェア

こ他の受講生との交流や、お悩みをいつでも気軽にシェアできるトピックをリクエストに応じて投稿を作り、コミュニケーションを取ります。（おすすめの調味料や本、おやつなど）食の価値観が似た受講生のみなさんと一緒にお悩みやモヤモヤを解決したり、新たな気づきが見つかる環境作りも大切にしています。さらに、卒業後もつながれるグループも提供します

## 動画以外のプログラム内コンテンツ



### グループディスカッション（月1回）

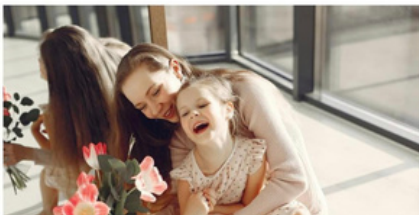
既にある動画レッスンやFacebookグループで配信されるミニレッスンに加え、みなさんでテーマをしばってグループディスカッションを実施します。受講生同士が一緒に学び合い、意見交換をすることで、新たな発見や学びがあります。より意識を高めていくことができます。

### LINE個別相談（随時）

4ヶ月プログラムを受講していただく方には、LINEでの個別相談をしていただくことが可能です。個人的に聞きたいこと、献立やレシピのお悩み、食事に関する質問など、その都度感じたモヤモヤをすぐに解消していただくことができます。



ママが無理ない程度に  
子どもにしてあげられることって何？



### 実践トレーニング

学びにアウトプットは欠かせません。動画を視聴しただけにならないように、実践トレーニングを通じて、このプログラムで学んだことをアウトプットできるようサポートします。そうすることで毎日の生活の中で、知識や経験をしっかり活かすことができます。

## プログラム受講者の声

自分が興味がある事だからこそ学ぶ時間が楽しかったです。実生活に直接関わるのでやりがいもありました。学ぶ上で色々な知識が入ってくるのはもちろんですが、食に感謝する気持ちを改めて感じました。栄養の知識がほとんどなかったので、子どもが意識して摂取したい栄養素など知ること、それを日々の食生活に取り入れることができようになりました。また、食材の選択の仕方など今までも自分なりに勉強はしてきましたが、より深く学ぶことができました。ベストな選択に拘らず、ベターな選択もできるようになりました。



あゆみさん

とても学びの多い時間でした。食材の選び方など知っているつもりでしたが、なぜそれが良いのか、悪いのかを掘り下げて説明してくださったので、理解が深まりました。実際にすべてを良いものにするのは難しいと思いますが、できることから取り入れていきたいです。また、他のメンバーの方との交流もとても楽しくさせていただきました。より学びが深まると同時に、同じ価値観を持った方とつながりがもてるということはとても心強いなと感じました。



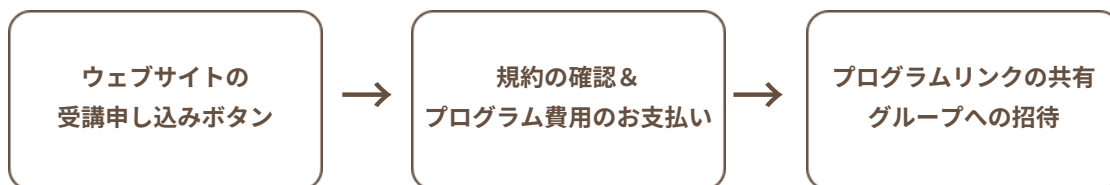
みほこさん

プログラム価格：87,000円（税込）

プログラムの長さ：4ヶ月のオンラインプログラム（Facebookグループ、講座の動画視聴専用サイト）

含まれているもの：動画、ミニレッスン、レシピ・味付けリスト・食べ合わせリストの提供、LINE相談、メンバーとのつながりや共有、グループディスカッション、実践トレーニング、各資料

## プログラム受講の流れ



このガイドブックの最後のページにあるボタンから、ウェブサイトへアクセスしてください。必要事項を記入し、送信ボタンを押してください。

申し込みフォームの確認後、代表者より、規約書をお送りいたします。規約を確認+署名していただき、プログラム費用のお支払いをお願いします。

規約書の署名とお支払いが完了した方から、プログラムのアクセスリンクをお送りします。その日から早速、プログラムを開始していただけます。

## プログラムに関するよくある質問

**栄養や食に関して知識が全くありません。プログラムについていけるか心配です。**

知識が全くなくても大丈夫です。特に栄養に関しては、初めて知った！という受講生の声の方が多くみられます。動画や資料では、初めて聞くという方にも理解していただけるよう分かりやすくお伝えしていますし、ちょっとした疑問や質問はいつでもすぐに解決できるような環境を整えておりますので、ご安心ください。

**グループディスカッションには、毎回必ず参加しないといけませんか？**

そんなことはありません。参加できない場合、録画を残しておりますので、後日空いた時間にいつでも視聴することが可能です。また、日程は毎回グループディスカッションの前の月に受講生の方々の可能な日や時間帯のアンケートをとり、参加可能な人数が多い日程で開催を決定しています。

**どのプログラムを取るべきか悩んでいます。おすすめはありますか？**

子どもに必要な栄養や食事のとり方を学びたい方は2ヶ月のプログラム、生涯使える健康の知識や食事管理に自信をつけたい方は4ヶ月、さらに知識を深めたい、資格を活かして活動したい方は6ヶ月がおすすめです。例えば4ヶ月のプログラム受講後、6ヶ月のプログラムに継続して学ぶことも可能です。

**お支払い方法はどんなものがありますか？**

PayPalをご案内しています。PayPalの登録ができない、使いたくないという方は、お振込みでも可能です。お気軽にご連絡ください。

**2ヶ月プログラムと、4ヶ月プログラムの違いは何ですか？**

4ヶ月プログラムでは、さらに視野を広げた栄養の吸収率の高め方賢い食材の選び方やオーガニックの仕組み、体調に合わせた食事からのケアなど幅広く学べます。オーガニックに関しては、根本的に理解することで通常の食品との違いを把握し、買う選択肢が増え、食品選びに自信を持てることを目的としてお伝えしています。さらにLINEの個別相談、グループディスカッションで受講生同士のつながりが深く持てるようになります。

**受講後に学んだ知識を活かしていけるか心配。**

プログラムでは、実践できるような無理のないアドバイスや、ヒントを提供しています。人それぞれ価値観も違うので、意見を強制することはありません。受講生それぞれが取り組みやすい方法で実践されています。

**プログラムに参加するのに、パソコンやタブレットなどは必要ですか？**

携帯でも受講可能です。アプリケーションは、Facebook、4ヶ月のプログラムでは、さらにLINE、Zoomも使用します。Facebookグループと一緒にご案内する、動画視聴専用のサイトは、簡単な登録でアプリケーション不要です。

**分割払いは可能ですか？**

はい、2回払いまで可能です。お気軽にご相談ください。

# THE mommy mate



ここまでガイドブックを読んでいただき、ありがとうございます。少しでも、マミーメイトの想いやプログラムに興味を持っていただけたら嬉しいです。このガイドブックに記載されていないことについて、不明点、質問等がありましたら、お手数をおかけしますが、このページ下のお問い合わせの連絡先まで、ご連絡ください。

[プログラムの受講申し込み](#)

## お問い合わせ

ご連絡をいただいてから、24時間以内にお返事いたします。土日、祝日は返信出来ない場合がございます。あらかじめご了承ください。

Email : [mommymate.asami@gmail.com](mailto:mommymate.asami@gmail.com)

Instagram: [@asami\\_kawata](#)

Website: [www.mommymate.com](http://www.mommymate.com)