

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JMB 健康セミナー【サントリーセミナー】

実施日：2024/11/25

参加会社名：JMB

参加者数：25 名

活動概要：

サントリーウエルネスの方に来ていただき、「疲労・肌活」をテーマにした健康セミナーを開催する。

疲労パートでは、セサミンの開発者である新免様に、仕事疲れを残さない、疲労の根本対策や睡眠、脳などのヘルスケアについてお話いただく。

また肌活パートでは、男性/女性特有の肌悩みやインナー美容について教えていただく。

所感／参加者の声など

- ・抗酸化成分がある食品を意識して取ることは普段難しいので、サプリとして飲むのはよいと思いました。健康を意識した食生活があまりできていないので、健康の意識づけとしてもありがたかったです。
 - ・オールインワンの商品はドクターシーラボくらいしか使用したことがなかったですが、皮膚の摩擦の意味でもよいと参考になりました。雪肌精は利用者も多いと思うので、サントリーさんが原料提供されているのは信頼と実績になると感じました。
 - ・ゴマに含まれるセサミン・鮭に含まれるアスタキサンチンが体の抗酸化に良い、ということを知れてよかったです！サプリを摂ることはもちろんですが、普段から食事に取り入れやすい食材なので、日常でもたくさん食べたいと思います。
 - ・大変勉強になりました。
 - ・1 か月セサミンを試してみようかと思っています。
 - ・抜けきらない疲労感の原因の一つに「サビ」があるといった話を分かりやすく解説いただきとても参考になりました。バランスのいい食事と、質の良い睡眠、運動といった規則正しい生活リズムを整えたいので、セサミンバイタルを取り入れていきたいなと思いました。
 - ・最近、本当に朝起きられず、疲れが取れにくいなと感じていたので、セサミンバイタルをご紹介いただき、データとしても裏付けられている話をお伺いし、すぐにでも試したいと思いました。体験してみて、効果を実感できたうれしいなと思います。わかりやすいご説明をいただき、ありがとうございました。
 - ・内容が充実していたと思いました。
 - ・ふだんあまり気にしていない内容だったため勉強になりました
 - ・セサミン開発の方のお話を聞く機会は早々ないので、貴重な体験でした。もう少し開発秘話など聞けたら面白かったです。
 - ・科学的根拠に基づくものであり、説得力があった。
 - ・長年の研究結果からの説明のため説得力があった。
- ゴマと鮭を積極的に取り入れたいと思いました。
- ・ZOOM だったので、ご担当のお顔が見られず、残念でした。資料はわかりやすかったです。

- ・成分のご説明等がしっかりあり、理解がしやすかったです。
- ・身体の疲労感（サビ）についてのお話が興味深かったです。セサミンやポリフェノールなど成分の効果についても細かい説明がためになりました
- ・身体のサビというワード自体初めて聞いたので、驚きましたが
研修受講後は体の疲労感をより意識して過ごすようになりました。
健康でい続けるために、正しい知識と情報を取り入れて自身の健康管理を行いたいと思います！
サプリをすでに服用している方は、併用する際に気を付けることがあれば知りたいと思いました。
- ・日常生活お役立ちパートの比率が高かったらよかったと思いました。

