

## 『食事から考える HEALTH&BEAUTY』セミナー 実施報告

表題の件につき、下記の通り、ご報告いたします。

### 記

- 1、Wellness 活動名：『食事から考える HEALTH&BEAUTY』セミナー
- 2、日時：2017年9月14日(木) 16:30～17:00
- 3、場所：羽田オペレーションセンター3階 302会議室
- 4、参加者：羽田・成田所属客室乗務員29名
- 5、内容：管理栄養士 上木 明子先生による講話

#### (1) テーマ

食事から考える HEALTH&BEAUTY

～今日の食事が、明日のあなたを作ります～

#### (2) セミナー概要

「体は大事な資本！自分の「健康マネジメント」を始めましょう！」

- ・女性のライフステージに合わせて、健康に取り組むことが大切！
- ・大切なのは食事の「質」
- ・主食、主菜、副菜をそろえて、栄養をバランスよく摂ることが大事！
- ・女性に必要な栄養成分も覚えておきたい
- ・「大豆」をうまく摂り入れる
- ・質疑応答

#### 6、所見：

「バランスの良い食事を摂ることの大切さ、健康の基本は食事であることを改めて認識した。」「炭水化物は太るというイメージがあるが、炭水化物を摂取しないと脂肪が燃焼しないため適度に炭水化物を摂取することは重要であることが分かった。」

「デザートを食べるタイミングは、朝が良いことなども勉強になった。」など、参加者からの感想は非常に好評であった。

客室乗務員の生活に則した食事の摂取方法を分かりやすくお話いただき、一層の健康促進に繋がる内容であったと思慮する。

以上



女性ホルモンが女性の体を守っている

女性ホルモン（エストロゲン）の働き

- 乳房を発育・維持する
- 生殖器官を成熟させる
- 血管をしなやかにする
- 骨を丈夫に保つ
- 皮膚のコラーゲン生成、張りを保つ
- 自律神経のバランスを保つ
- 血中コレステロールを調整する
- 尿酸の排泄を促す

管理栄養士、公認スポーツ栄養士による

食事から考える  
HEALTH&BEAUTY  
～今日の食事が、明日のあなたを作ります～

2017年9月14日(木)

会場:HNDオペレーションセンター/302会議室

時間:16:30スタート(終了17:00)

ステイ先や日頃の食生活を見直してみませんか?  
特に不足しがちな栄養素、取り入れるべき食事など、ご自身の健康につながる新しい発見があるかもしれません。是非この機会を利用して、心身ともに健康で魅力にあふれた乗務員を目指しましょう!

先生のプロフィール

食ふいーど代表 上木 あきこ

管理栄養士、公認スポーツ栄養士、NRサプリメントアドバイザー、産業栄養指導担当者。日々の健康管理のための食事の摂り方など、ニーズに応じた栄養カウンセリングを得意とし、今までに5千人の栄養改善をサポート。現在、企業やクリニックにて栄養カウンセリングを行う傍ら、食に関するプログラム企画開発や商品企画、栄養コラムの執筆、保護者向けの食育セミナーやスポーツ栄養セミナー講師として活動をしている。また、アスリートやジュニアのチーム栄養サポートも実施中。

お土産も  
あります!!  
定価60名さま

(イメージ)

是非、お気軽にご参加ください! 予約は不要です。途中入退室も可!



女性ホルモンが女性の体を守っている

女性ホルモン（エストロゲン）の働き

- 乳房を発育・維持する
- 生殖器官を成熟させる
- 血管をしなやかにする
- 骨を丈夫に保つ
- 皮膚のコラーゲン生成、張りを保つ
- 自律神経のバランスを保つ
- 血中コレステロールを調整する
- 尿酸の排泄を促す