

管理栄養士によるウェルネスセミナー 働き世代の栄養学

2017/12/7 開催 経営管理本部



実施概要

日航健保から案内のあった大塚製薬提供のウェルネスセミナーについて
経営管理本部として計画、承認を受け以下の通り実施した。

1. 日時 2017年12月7日(木) 15:00～16:00
2. 場所 S313会議室
3. 内容 働き世代の栄養学
4. 講師 小池ゆみえ氏
管理栄養士、日本体育協会公認スポーツ栄養士、
健康運動指導士、NR・サプリメントアドバイザー
5. 陪席者 大塚製薬(株)ニュートラシューティカルズ事業部 中谷部長、井澤様
6. 参加者 豊島本部長、XCZ 9名、XLZ 10名 合計20名
7. 参加率 90.9%(1名出張、1名体調不良による休暇で不参加)※1名異動
8. 経費支出、参加者自己負担 なし

セミナーの様子



豊島本部長から開催挨拶



管理栄養士 小池ゆみえ氏の講演



セミナーの目的と要旨

経営管理本部(経営管理部、グループ経営推進部)は他部門に比べ圧倒的に男性が多く、管理職を中心に年齢層も高め。

デスクワーク中心で昼食もコンビニ弁当等で簡単に済ませ、早食いの傾向もある。一部出張が多いメンバーもあり食生活が乱れがちのため、専門家からのアドバイスを求める機会を設けた。

管理栄養士の小池氏は事前に伝えた上記目的に沿って、栄養に関する基本的な知識、外食でできるちょっとした工夫など食事にかかわることから質の良い睡眠に至るまで、わかりやすい語り口で具体例を挙げながら楽しめる講義をされた。(詳細は別添の当日配布資料のとおり)

大塚製薬(株)より試供品の提供有。



参加者の感想(抜粋)とWellnessリーダーの所感

(Aさん)1回の食事バランスの話で主食(糖類)が半分が理想と聞いて、びっくりした。

(Bさん)知識として知っていても、なかなか実践するのは難しい。そこをどうやるかだ
と思う。

(Cさん)決まった時間に朝ごはんを食べることで体内時計の誤差がリセットできる。
休日は寝坊するのではなく一旦いつもの時間に起き朝食を摂ってからまた眠っても良
いという話は目からうろこ、受け入れやすい。

(Wellnessリーダー 鶴岡)大塚製薬の窓口の方も管理栄養士の先生も大変感じよく、
お話も上手でした。1時間という時間も参加しやすい時間でよかったです。このよ
うなミニセミナーをシリーズ化できたら、より効果的かなと思いました。

(Wellnessリーダー 右田)1回の食事のバランスとして、主食:副菜:主菜=3:2:1が理
想だと知り、非常に驚いた。1回の咀嚼20回は現実的で実行している。身近で取り組
みやすいテーマであったと感じた。時々職場で話題にしていきたい。