

日本航空健康保険組合殿

『HEALTH&BEAUTY 内から外からもっとキレイになりませんか？』 第2弾 美・食セミナー 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：美・食セミナー
- 2、 日時：2017年12月11日(月) 16:00~16:45
- 3、 場所：成田オペレーションセンター5階 V-station 横
- 4、 参加者：羽田・成田所属客室乗務員 26名
- 5、 内容：JAL 健保所属 管理栄養士 石川有子さんによる講話

(1) テーマ

管理栄養士とサービスアドバイザーによるコラボレーション

第2弾「HEALTH&BEAUTY 内から外からもっとキレイになりませんか？」

美・食セミナー

(2) セミナー概要

- ・健康的な食物の取り方、食べ方などについて。
- ・面倒なカロリー計算ができなくても、簡単に栄養バランスを整える「手ばかり」という方法があること。(手ばかりとは、文字通り手で食材をはかること)
- ・主食となるご飯1食の適量は、軽く握ったときのこぶし1つ分が目安。
主菜となる肉や魚の1食の適量は、手のひらに乗るサイズと手の厚みが大きさの目安。
副菜となる野菜の1食の適量(約120g)は、生野菜なら両手に1杯分、温野菜なら片手1杯分が目安。
- ・質疑応答。

6、 所見：

「朝ごはんをしっかり食べる」「起床して30分以内に食べること」「食事のリズムを大切に」「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」「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」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

管理栄養士とサービスアドバイザーによる
コラボレーション第2弾 「HEALTH & BEAUTY」
内から外からもっとキレイになりませんか？
 2017.12.11(月) NRT V-station 横にて

16:00~16:45 美・食セミナー
 16:45~17:00 メイクアップセミナー

その後15分で、
 アドバイザーによるメイクアップの
 ワンポイントレッスン

最初の45分は、
 石川さんより「美・食」を
 テーマにお話
 いただきます

石川さんのプロフィール

JAL 監修所長 石川 有子
 管理栄養士
 東京農業大学農学部栄養学専攻
 食品・栄養・化学工学系等の基礎成分分析技術者を育て、
 医薬関連企業・クリニック等にてダイエット相談、サプリメント
 相談、特定保健指導、健康改善者向け栄養指導に従事。
 現在JAL 機内にて主に「肥」メカニズム解説を担当中。
 食事で困ることがありましたらご相談ください。

是非、お気軽にご参加ください！ 予約は不要です。途中入室も可！

