

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JALEC 大阪航空機整備センター

実施日：2023/03/28

参加会社名：JALEC、JGSO、JOSA

参加者数：20名

活動概要：食に関するセミナー開催

大阪航空機整備センターでは、食堂がなく、建物の近くにはコンビニ、お店もないため食事に関して少し不自由な状況。カップ麺等で空腹を満たすことが多く、健康面が心配な状況。制約がある中でも、毎日の食事を正しい知識のもと意識することで、健康な状態を維持し、明るく楽しく日々を過ごせるよう啓発を行った。また、食に関して正しい知識を知ってもらうためセミナーを開催した。

所感／参加者の声など

食に関して、以外に間違っただ思い込みに気づかされた。

流行り、見た目健康に有効だと思っていた食べ物が、実は栄養が偏っていたり、思ったほど栄養素が無いことに気づけた。体づくりは、食事について正しい知識を学び、食事内容を意識することが重要だと思った。漠然とした知識がセミナーを聞いて明確になった。

2 回目を開催した理由は、1 回目のセミナー以外の食に関する疑問、知りたいことを解決するため。セミナーの内容が以下の通りです。

<具体的な内容>

- ・疲労回復に効く食事
- ・昼、眠くならない食事の取り方
- ・カフェインの上手な取り方
- ・果物の取り方 など

食に関して色々知識を学ぶことができ、有意義な時間となった。

日々の生活で知って得する知識を生かしていけるように、引き続き健康増進活動を継続していきたいと思いました。

【実施時写真】

※集合形式の活動ではなく写真がない場合は、募集の際のメールやポスターを添付してください。