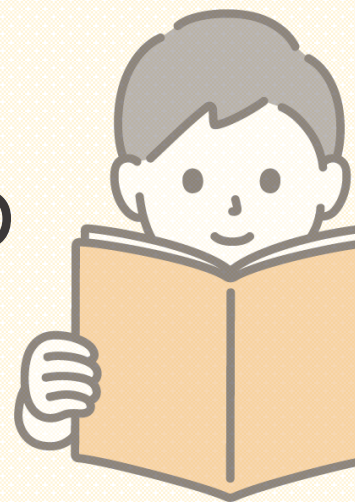


参加  
無料

株式会社ココルポート 特別WEB講演

朝食はメリットがたくさん！

朝食・体重・血糖値の  
深い関係



日時

2024年5月15日(水)

10:15~11:45 ※10分休憩あり

プログラム内容

目次

- ▶ 朝食を抜くと体重が増えやすい理由
- ▶ 血糖値が気になるなら朝食は重要！
- ▶ これが食べられたらOK！お手軽朝食セット
- ▶ 朝食を食べるためには前日夜がポイント！



※資料の配布はございません。各自メモをご準備ください。

受講後に  
得られる  
知識

- ✓ 朝食を食べることのメリットが学べる
- ✓ 朝食を食べる習慣がない人:何から食べれば良いかが分かる
- ✓ 朝食を食べる習慣がある人:朝食内容の見直しができる

講師紹介

植村 瑠美(うえむら るみ)

(株)健康支援BonAppetit 代表取締役。急性期総合病院で管理栄養士として10年間勤務し、生活習慣病患者を中心に5,000人の栄養指導を担当。現在は独立し、誰もが利用するコンビニ食や外食から始められる食事の選び方に着目した食事改善法をセミナーで伝える。栄養素から伝える“理想的な食生活”ではなく、身近な食品から“超実践的な食生活”を伝えるセミナーは行動変容が起きやすいと好評。



## 毎日、朝食を摂っていますか？

忙しいとついつい食わずに過ごしてしまいがちな朝。みなさんは、朝食を食べる意味を考えたことはありますか？

1日のやる気ダウン、体重増加、血糖値の上昇、睡眠の質低下など、さまざまな影響を及ぼす朝食の欠食。

今回は、朝食を抜くことがどのように体に悪影響を与えるのかを解説し、「食べたいけれど時間がない...」という人でも実践しやすい【朝食を食べるための3step】を紹介します。

普段なかなか朝食を摂るのが難しい人、必見です！



## 参加方法

### 事業所のご利用者様は

- 会場参加をご希望の方 …………… 通所中の事業所にてご参加ください。
- 在宅での参加をご希望の方 …………… 事業所からお送りするZoomのURLからご参加ください。

### コッポルトが初めての方は

1. まずはコッポルト横浜Office or 横浜第2Officeどちらかにご連絡ください。  
連絡先詳細は下記を参照してください。
2. 当日5分前に、コッポルト 横浜Office または 横浜第2Officeにお越しください。

各事業所では、新型コロナウイルス感染対策を徹底しております。

マスクご着用のうえ安心してお越しいただきますと共に、入口での検温・消毒のご協力を、何卒よろしくご願ひ申し上げます。

お問い合わせ・お申し込み・ご来場はこちらまで！



### 横浜Office

横浜市神奈川区鶴屋町3-32-13

第2安田ビル3F

TEL 045-565-9270

### 横浜第2Office

横浜市神奈川区鶴屋町3-30-8

SYビル4階

TEL 045-534-9673

LINE公式アカウント



@514jevz