

何を食べればいいの？

“**からだ**”と“**こころ**”がととのう 食事の選び方

日時

2023年**11**月**15**日(水)

10:15～11:45 ※10分休憩あり



プログラム内容

目次

- ▶ ヤバい気がする…そんな食生活から脱出するコツ
- ▶ コンビニ食でも実践できる！食事選びの基礎
- ▶ ランチ後の眠気は食事選びに原因がある！？
- ▶ 糖質はとるべき？避けるべき？



受講後に
得られる
知識

- 食生活が体や心に与える影響が理解できる
- 自分の食生活で不足している／過剰となっているものが分かる
- 食生活を変化させるために実践するべきポイントが理解できる

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。

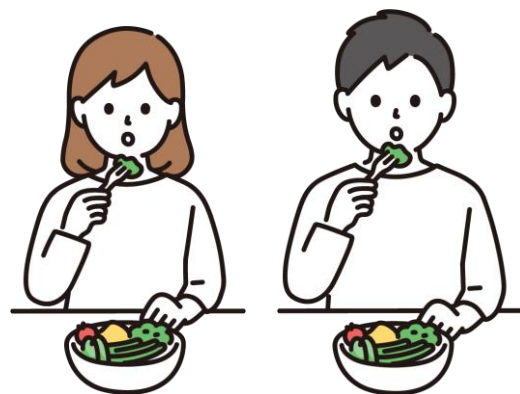


普段の食事を振り返ってみよう！

みなさんは、普段どのような食事をしていますか？

1日何食なのか、いつ・どのようなものを食べているのか、たくさん考える要素がありますね。

食生活の乱れは生活習慣病やメンタル不調などにつながることは分かっていますが、何を食べたら良いかが分からない...この講座ではそんなお悩みを解決するためのポイントをお伝えします。料理ができなくても実践できる方法をコンビニ食を例に挙げながら楽しく学びます。



参加方法

コッポルトのご利用者様は

- 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 or 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、何卒よろしくお願い申し上げます。

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3階

☎ 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

☎ 045-534-9673

LINE公式アカウント



@514jevzr