

# ★ 管理栄養士が御社に伺います ★

## ～ ランチセミナーのご案内 ～

健康づくりを応援します！

新入社員研修の  
ランチタイムに

健康イベントで

メンタルヘルス  
セミナーとして

より実践的な  
健康教育として

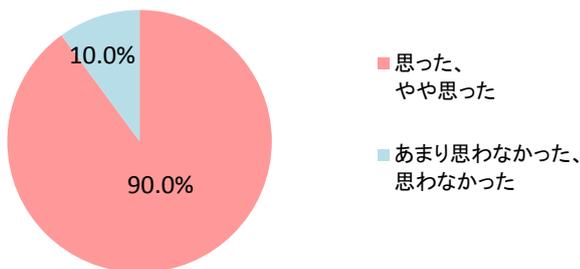


様々な健康づくりに関する講話が可能です

人間ドック特別ランチ「彩食健美膳」を食べながら管理栄養士が  
よりよい食事、健康づくりについて講演・アドバイスいたします

本日のお弁当や講話をきっかけによく噛んで食べようと思ったか

普段の食事でよく噛んで食べることをまったく意識していない群

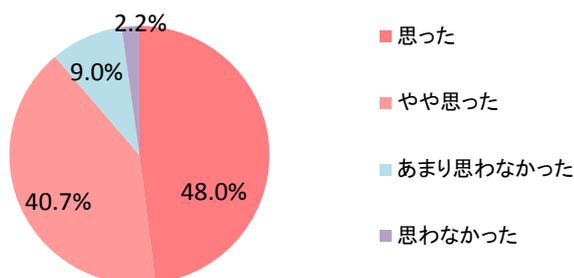


ミニ講話を通して「食」の意識が変わります

普段の食事でよく噛んで食べることをまったく意識していなかった方でもよく噛んで食べることをテーマにしたミニ講話に参加して約9割の方が「よく噛んで食べようと思った」と回答されました。  
「聴いて・見て・食べて」実感することで、やってみよう！という動機づけの効果が得られます。

講話をきっかけに歯のケアや歯科受診をしようと思ったか

2018年度お弁当のテーマ「よく噛んで食べよう②」アンケート結果より



健康教育に最適です

「よく噛んで食べる」という講話に参加したことをきっかけに、約9割の方が「歯のケアや歯科受診をしようと思った」と回答されました。健康意識が高まり、よりよい習慣づくりにつながります。

### 【料金】

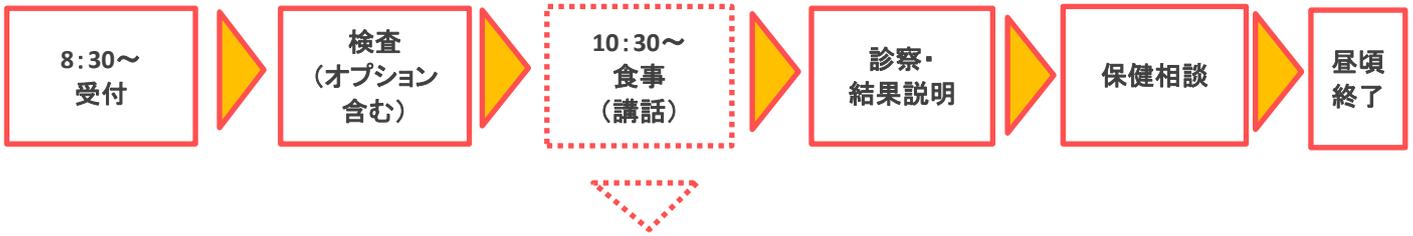
- ・講話（時間や内容について要相談） 45000円（税別）
- ・資材費（お弁当、食事分析） 1名あたり2000円（税別）

### 【お問い合わせ先】

03-3269-2171 健康増進部

# 人間ドックのランチタイムで 「聴いて・見て・食べて」実感！

## ◆人間ドックの主な流れ◆



## ランチタイムでは・・・

管理栄養士考案のヘルシーなお弁当を食べながら、「食」に関するミニ講話を聞いていただき（参加は自由）、日頃の食生活を“振り返る”“意識を変える”きっかけづくりをすすめています。

毎年、異なるメニューを用意し、実生活に役立つ「食」の知識を楽しみながら身につけていただけます。

## 2019年度のテーマ

## 眠り方改革 ～食事で見直す睡眠の「質」

### MENU

- ◆鶏肉サラダ  
ハニーマスタード添え
- ◆かぼちゃのチーズ焼き
- ◆めぬけのうにソース焼き
- ◆切昆布煮物
- ◆だし巻き卵
- ◆ほうれん草の煮浸し
- ◆もずく酢
- ◆しらすおろし添え
- ◆焼きなす
- ◆季節の果物
- ◆白御飯と十五穀御飯
- 
- ◆味噌汁

### ★1食あたり★

- ・エネルギー 652kcal
- ・食塩相当量 3.5g
- ・野菜量 約220g



## 心地よい睡眠をとれていますか？

日本人の成人の5人に1人が睡眠の問題を抱えていると言われています。最適な睡眠時間は個人差があるため「量（時間）」より「質（熟睡感）」が大事になります。日中スッキリしない、眠気に困っている、という場合は睡眠の質が低下しているかもしれません。

快眠習慣をサポートする食生活の工夫についてお伝えします。

## メラトニン

## 睡眠負債

## トリプトファン



人間ドックでご自分の体と心に向き合う時間をつくり、「健康」について考えてみませんか？

皆様の健康づくりをサポートいたします

【お問い合わせ先】 03-3269-2171 健康増進部