

事業報告

『健康と美のために、マクロビランチ』



日時・場所 : 2018年3月30日(金) 12:00~13:00 天王洲ビル14F会議室

講師 : マクロビオティックセラピスト 渡辺美穂様

※株式会社 CHAYA マクロビフーズ (Cafe & Deli チャヤマクロビ ロイヤルパークホテル ザ 汐留店)

参加人数 : 35名

参加費 : ¥500 (ランチ・飲物・おやつ付) ※ランチ・おやつ代 会社補助有(初です!)

セミナー内容

1部 座学

- ・陥りやすい!? 勘違いしやすい栄養や食事の摂り方
- ・マクロビオティックという考え方について
- ・体質チェック

2部 食事をしながら・・・

- ・普段使いできるマクロビの取り入れ方
- ・今日から実践できる方法
- ・メニュー紹介、セミナー・健康についてのアンケート

報告者 : JMB/GZ 池田

第1部 座学

美味しそうな香りがするお弁当を目の前に、座学…。
みなさん空腹のところ我慢して聞いていただきました。



◆ 『マクロビ』 今、世界で注目される日本発祥の健康法 ◆

マクロビオティックとは、穀物や野菜、海藻などを食事を摂ることにより、健康な暮らしを実現する考え方。世界のセレブやスーパーモデルたちが、健康と美容のために実践している、日本の伝統食がベースになった食事法。

◆ 食について ◆

- ・食後に眠くなるのは食べた物が原因。
- ・春はお腹が空いた時にだけ食事するのが良い。



◆ 体質チェック ◆

- ・好きな食べ物は？たくさん食べているものは？
- ・体調で気になっている症状は？どれに当てはまる？



Typeは6種類。現在の体調と改善食が分かります！

- ◎秋 type → 塩気のあるものを好んで食べる傾向です。
引締まりすぎで毒素が溜まっています。春野菜を食べましょう！
- ◎中庸 type → 過度な食欲で旬のもの・地産地消のものを食べてる方。
免疫力が高い状態。

第2部 食事をしながら...

部を越えてランチタイム。笑顔がもたらす健康効果 & コミュニケーション活性に繋がります。



玄米ベジ弁当

物足りない(量)? 薄味?
と心配してましたが
味もしっかり! 食べ応えあり◎



食の大切さが分かった。
美味しかった!



グラノーラを使用した
スイーツをお土産に用意
小腹が空いた時に...

家族(大きなお子さん)は物足りないなあ〜。
体質チェックが分かりにくかった...

特別社販
出店

売切れ商品あり!
みなさんの興味が
分かりました!



JAL Wellness 2016 敢闘賞の副賞で、
割高で普段手が出にくい「トクホ茶」を用意しました。