

『食べながら学ぶ食セミナー』 実施報告

表題の件につき、下記の通り、ご報告いたします。

記

- 1、Wellness 活動名：『食べながら学ぶ食セミナー』
- 2、日時：2018年8月22日(水) 16:00～17:00
- 3、場所：羽田オペレーションセンター4階 大会議室
- 4、参加者：羽田・成田所属客室乗務員 47名
- 5、内容：MTG社 小林 誠講師講話

(1) テーマ

～正しい知識が健康をつくる～

より健康的に生活していくための「食事」と「運動方法」について

(2) セミナー概要

- ・実際にお弁当を食べながら講義を受講するスタイル。
- ・朝食は大事なエネルギー源。朝食を摂ることで、身体や脳が活動を始める。
- ・朝食を抜くと集中力が低下し、ミスにつながることもある。
- ・ゆっくりよく噛むことは食べ過ぎを防ぐポイントであり、1食あたり約20分かけて食べることで少量でも満腹感を持続しやすくなる。また、習慣病予防や老化防止にも効果的。
- ・主食、主菜、副菜をそろえて、栄養をバランスよく摂ることが大事。
- ・早い段階で炭水化物を食べることで満腹感を高め、食べ過ぎ防止となる。
食べる「順序」を意識することも健康的な食生活には重要。
- ・効率よく筋肉をつけるためには、たんぱく質だけでなく、同時に炭水化物と脂質をバランス良く摂ることが望ましい。

6、所感：

- 「よく噛んで食べることは老化防止や生活習慣予防につながると感じた」
- 「バランスの良い食事を摂ることの大切さ、健康の基本は食事であることを改めて認識した」
- 「炭水化物は太るというイメージがあるが、炭水化物を摂取しないと脂肪が燃焼しないため、適度に炭水化物を摂取することは重要であることが分かった」
- 「家族と一緒に実践したい」など、参加者から感想があった。

実際にお弁当を食べながら講義を受講することで、生活習慣病予防や、筋力を上げるための食事の摂取方法を分かりやすくお話いただき、一層の健康促進に繋がる内容であったと思料する。

以上



【セミナーの様子】

FY187/19号

HEALTH

HMV

8月22日(水) HNDにて
『食べながら学ぶ食セミナー』開催のお知らせ



夏場で食欲が落ちる季節です。日頃の食生活を見直してみませんか？
ご自身の健康につながる新しい発見があるかもしれません。
ぜひ、この機会を利用し、健康で美しい身体作りを目指しましょう！

<セミナー内容>

SIXPAD や ReFa でおなじみの MTG 社より講師をお招きし、「正しい知識が健康をつくる」をテーマに、お弁当を食べながら楽しく学ぶセミナーを開催します。SIXPADの体験もできます！

- ◆日時：8月22日(水) 16:00-17:00
- ◆募集人数：先着50名
- ◆場所：羽田O/C4階 大会議室 (羽田事務サービスセンター近く)
- ◆参加費：無料 (お弁当付き)
- ◆持ち物：無し

◆申込方法◆
氏名、所属、社員番号を明記の上、HMV 菅原 (kayo.sugawara@jal.com) までメールにてお申し込みください。
締切：8月10日(金) 17時まで



【セミナー告知文書】



【当日のお弁当】



【講師の話に聞き入る受講生】