

『美味しく食べて健康美人になるセミナー』 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：細川モモさんの『美味しく食べて健康美人になるセミナー』
- 2、日時：2019年2月20日(水) 15:30~17:00
- 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、間接社員 43名
- 5、内容：一般社団法人代表 Luvtelli 細川モモ講師（予防医療コンサルタント）

(1) セミナー目的

各世代の女性に必要な栄養素を学び、日々の食生活の中で意識していくことで、長く美しくすこやかな生活を実現することを目的とする。

(2) セミナー概要

- ・予防医療コンサルタントの講師の講話は、若年層の女性の痩せ、貧血、ダイエットによる栄養失調予防や、40代以降の更年期障害、血糖値対策など、各世代の女性が留意すべき食生活のポイントについて学ぶ内容であった。
- ・今セミナーでは、働く女性の健康増進のために、最も身近な健康法である「食事」で各自ができることを考え、実践していくための動機付けとなった。
- ・不規則な環境下で働く女性には、朝食が非常に重要であることや「青魚」「豆類」「食物繊維」など、栄養のバランスを意識することが大切であると学び、セミナーを通して日々の食生活への関心を高め、健康意識向上につながる内容であった。
- ・講話だけでなくヘモグロビン計測、体組成計の測定などが体験でき、自身の身体に向き合う大切さを実感できる内容であった。

6、参加者コメント並びに所感：

- 「人生 100 年を健康に生きていくために、朝ご飯にしっかりタンパク質を摂取しなければならないと感じた。」
- 「働く女性へのたくさんのアドバイスが本当に有効だと感じた。これまで常識だと思っている知識が実は間違っているということに多々気づいた。仲間に広げていきたい」
- 「献立の工夫など、大変参考になった。当日頂いた健康手帳を活用していきたい。」
- 「データに基づいた内容であり、説得力があった。様々な不調の原因がわかった。」
- 「明日から早速朝ごはんの充実に取り組みたい。これまでは炭水化物ばかり摂取していたが、たんぱく質をもっと摂取するよう努めたい。」等、参加者から大変好評であった。

講義だけでなく、ヘモグロビン計測や、体組成の計測を体験でき、自身の身体に向き合い栄養バランスの大切さを深く理解できる内容構成であった。また、不規則な環境下で働く客室乗務員の健康意識向上を図ることで、JAL Wellness2020 が掲げる「女性の健康」の目標達成に寄与する内容であったと思料する。

以上



【セミナーの様子】



【配布された健康手帳】


2月20日(水)羽田で開催 すこやかサポート室
細川モモさんの
『美味しく食べて健康美人になるセミナー』

「食べてきれいになる」栄養アドバイスで、働く女性を中心に絶大な支持を得ている細川モモさんを講師にお招きします。セミナーには日々の食生活を豊かにするヒントが満載です。「美味しく食べてきれいになる食事セオリー」をみんなで学び、健康美人を目指しませんか？

講師プロフィール

◆講師：細川 モモ(ほそかわ もも)氏
 予防医療コンサルタント/母子健康コーディネーター
 一般社団法人 Luvtail(ラブテリ)代表理事
 2011~2015 ミス・ユニバース・ジャパン オフィシャルトレーナー

- > 両親のガン闘病をきっかけに予防医学に関心をもち、専攻。
- > 2009年「ラブテリ トーキョー&ニューヨーク」を日本の専門家と発足し、女性の健康支援を通じて、次世代の健康の底上げに取り組んでいる。
- > 2011~2015年までミス・ユニバース・ジャパン オフィシャルトレーナーとして世界一の美女を目指すファイナリストをカラダと食事、医療面からサポート。
- > 2014年より働く女性の健康をサポートする「まるのうち保健室」をスタートし、日本初となる「働き女子 1,000名白書」を発表。仕事と健康を両立できるオリジナルメソッドなどを発表。



◆日時: 2月20日(水) 15:30~17:00
 ◆参加無料 ヘモグロビン測定体験できます！
 ◆場所: 羽田 O/C 4階 大会議室
 15:00~会場にて受付開始

※当日参加も可能です。お気軽にお立ち寄りください。

【セミナー告知ポスター】



【ヘモグロビン計測体験の様子】



【講師の話に聞き入る参加者】