

## 『秋の HEALTH&amp;BEAUTY 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：『秋の HEALTH&BEAUTY セミナー』
- 2、日時：2019年11月20日(水) 13:00～16:30
- 3、場所：羽田オペレーションセンター4階 対策室・プリーフィングルーム
- 4、最終参加者：のべ人数 79名 JSKY/IMZ/KENPO/HTZ・HVZ・HGZ・HFZ からも参加
  - (1) 内容：秋の「HEALTH&BEAUTY」セミナー テーマ
    - ① KENPO 管理栄養士 石川有子氏による「メンタル FOOD」
    - ② IMZ トレーナー 本田真次氏による「本気の！ラジオ体操」
    - ③ ヘアメイクアップアーティスト藤原美智子氏による「HEALTH&BEAUTY に生きるためのヒント」
  - (2) セミナー概要

## ①「メンタル FOOD」

成人女性のカラダの 50～60%は水・脂質は約 21%・タンパク質は約 18～20%で構成されている（構成の割合は個々に異なる）。こころ（脳・内臓・ホルモン）とからだはタンパク質からできている。

1 日小さいりんご 1 個分の細胞が入れ替わり、約 200 日で概ねが入れ替わり新しい自分になる。「魚・肉・大豆・卵などのタンパク質」は片手のひらの大きさ・厚さが 1 食分の最低限の目安となる。CA すこやかごはんの取り組みは素晴らしいが、もっとたつぷりとタンパク質を摂取すると良い。日本食は糖質が多めである。疲れると甘いものが欲しくなるが、糖は脳の唯一エネルギーではないので砂糖は摂取しなくても良いものであり、カラダに必要なものは「タンパク質とビタミンとミネラル」である。血糖の上下を緩やかにする事で気持ちが安定する。幸せホルモンのセロトニンを増やすためにも肉魚卵乳製品大豆食品といったタンパク質をバランスよく摂取する。砂糖の取り過ぎは腸内環境を悪化させセロトニン合成がうまくいかない。老化を防ぐためにも甘いものは控える。また脳と腸は神経とホルモンで繋がっている。ビフィズス菌や乳酸菌を増やして腸内環境をすこやかに整えることできもちが安定し、脳の働きもよくなる。

①おかず中心の食事にするタンパク質（魚・肉・卵・大豆いずれか）は毎食。②普段の飲み物は無糖のものを。③大好きなお菓子は週 1 の楽しみに（普段はアーモンド・大豆・くるみなど）④お菓子を食事代わりにしないこと①～④すべてがこころを整え「イライラ防止 & 老化防止」にもなる。

## ②「JAL 本気の！ラジオ体操」

「JAL 本気の！ラジオ体操」の動画を元に IMZ トレーナーが体操の目的にあった動きのポイントを指導。そのポイントを意識して行い健康づくりに役立て効果を体感頂いた。

## ③人生 100 年時代「HEALTH&amp;BEAUTY に生きるためのヒント」

社外講師ヘアメイクアップアーティスト「藤原美智子氏」をお招きしトークとメイクのセミナーを開催した。トークセッションでは、メイクの仕事も深夜の撮影や不自然な姿勢から体調を崩してしまいそうになった事もあったが、朝方の生活に変え太陽を浴びる事を意識し、60 才になってバレエを始めレッスンを重ねるごとに正しい姿勢を取れるようになった。性格も体系も年齢を重ねると変わらない。と思いがちだが「私はこうなりたい。」「こうありたい。」と言う気持ちを持って内面をキレイにする事を意識すると外見が変わる。「自分の事を理解できた人が輝く。」これは多くのモデルさんや女優さんのメイクを手掛けて

きた実体験であり「年を重ねても変わる。一生成長できる」という想いが伝わった。最後に HEALTH&BEAUTY に輝くためのヒントとして「力を抜くこと」「工夫をすること・その方法を考えて見つける。」するとココロもカラダも楽になり、人にやさしくなる。と言うメッセージを頂いた。

またアトランダムに会場の中に入り「肩が上がっている、胸の筋肉が固いからそこをほぐせば肌の調子が改善する」「眼鏡を外して髪をほどいて女らしい姿になると目の輝きが変わる」「ファンデーションを少ししっかり塗ることでもっとキレイになれる」など声を掛けて回り会場全体が一体感に包まれた。藤原さんのプロフェッショナルでしなやかなパワーが伝わるあつという間の 1 時間半のセミナーとなった。



メンタル FOOD セミナー【甘いものが好きな私には耳の痛いお話でした。今後は食べるものでカラダと脳が出来るという事を意識してしっかりとタンパク質を摂りたいと思います。】【まさにお菓子を主食としていましたが食生活は心の健康に直結するのだと大変勉強になりました。善玉菌と幸せホルモンづくり、頑張ります！】参加者の声

本気の！ラジオ体操【カラダを動かすと自然とみんなが笑顔になり、とても楽しく実施できました！毎日やれば50肩の予防になりそうです。】参加者の声



【藤原さんのセミナーは「メイクのポイント」だけでなく聞いただけでポジティブになれるトークでした。早速グループやファミリーにもお伝えしたいと思います。】【加齢は衰えてゆくことと信じて疑わない自分がいたが、「年を重ねても変わることができる」という言葉を胸に諦めないで輝き続けてゆきたいと思いました。】参加者の声



【セミナー告知文書】



告知ポスターと CREW TIMES11 月 1 日号記事

