

JAL Wellness 2016

食生活アップグレードセミナー報告

平成 25 年 3 月 19 日(火)開催 M1ビル

野菜の上手な摂り方と植物性乳酸菌の魅力



健康に対する意識の高さ、特に男性からの積極的な質問の多さには正直驚きました。セミナー、コンパとも、皆様の強い要望があれば第2回も開催したいです。

<JALEC の Wellness リーダーより>

食生活アップグレードセミナー

第1部食生活セミナー 第2部コンパ

2013年3月19日(火)、羽田 M1 ビルにて、羽田地区 JAL Wellness 2016 Wellness リーダー (JALEC)による第1回目「食生活セミナー」が開催され、124名の方が参加してくださいました。

第1部の「食生活セミナー」ではカゴメ(株)様より、野菜摂取の必要性のお話を中心にしていただきました。講演後、参加者からは多くの質問がありました！活発な発言があったのは、カゴメさんの親しみやすいお人柄と分かりやすい講演内容だったからこそだと思います。

活性酸素の生体障害作用とその予防・防御

日常生活で特に悪い生活習慣

- 喫煙
- 紫外線
- 飲酒
- ストレス

活性酸素

脂質の変性
蛋白の変性
酵素の失活
核酸の分解

がん・老化
・動脈硬化
・白内障
・糖尿病...

消去

抗酸化物質

カロテノイド、
ビタミンC、
フラボノイドなど

8

調理メリット:生野菜を鍋料理で摂ると...

かさかこんなに小さく!

生野菜350g

生野菜350gを使ったトマト鍋

たくさんの野菜を手軽に摂れる!

しかも!トマト鍋なら緑黄色野菜もしっかり摂れる

寄せ鍋 20g/350g
(白菜、長ネギ、春菊等)

トマト鍋 120g/350g
(トマト、キャベツ、ナス、ブロッコリー等)

27

第2部の「モルツコンパ」ではサントリーホールディングス(株)様のご協力により、出来立てのビールをご提供いただきました。モルツの説明やサーバーからの注ぎ方も教えてくれました。参加者の皆さんの笑顔がとても印象的でした。





JAL Wellness 2016

「食生活アップグレードセミナー」

日時：2013年3月19日 第1部：17:30-18:25 第2部：18:30-20:00

場所：第1部 日本航空M1ビル6F 第1会議室

第2部 // 3F 食堂横PUB

《スケジュール》

- | | |
|-----------------------------|-------|
| 1. 開会の挨拶 | 17:30 |
| 2. 第1部 基調講演「食生活アップグレードセミナー」 | 17:35 |
| 講師：カゴメ株式会社 | |
| 3. 質疑応答 | 18:20 |
| 4. 第2部 モルツセミナー | 18:30 |
| 5. 閉会の挨拶 | 20:00 |