

栄養指導（セミナー）

個々のライフスタイルに合わせた食生活改善ポイントをご紹介します

食生活は健康のベースです。従業員が健康になることで、病気による離職率・休職率低下に繋がります。栄養セミナーでは、社員の皆様のライフスタイルを考慮した、すぐに役立つ食生活改善のアイデアをご紹介します。



実施方法

対面

管理栄養士が事業所へ訪問し、セミナー形式で食生活改善のアドバイスをします。
実施時間：20分～60分程度（ご要望に応じます）



遠隔

ZoomやTeamsを用いて、遠隔にてセミナーを実施し、食生活改善のアドバイスをします。
実施時間：20分～60分程度（ご要望に応じます）



労衛研の栄養セミナーテーマ

人気ランキング！！！！

1位	体重を増やさない食べ方のポイント 「やめる」「減らす」「替える」ストレスをためない食事改善法
2位	コンビニ・外食活用術 コンビニや外食を利用してもできる食事バランスの整え方を紹介
3位	一生好きな食べ物を楽しむために～お酒編～ お酒の噂 ウソ？ホント？
その他 人気テーマ	一生好きな食べ物を楽しむために～お菓子編～ 心の栄養と体の栄養 上手にバランスを取る工夫
	あなたの食べ方正しいですか？ 「速食い、食べ過ぎ、まとめ食い」等食べ癖が招く生活習慣病
	身になるたんぱく質の摂り方 筋肉量を落とさない、上手なたんぱく質の摂り方



※ご要望に応じてテーマの組み合わせも可能です。ご希望のテーマがございましたら、お問い合わせください。
また、セミナー費用についてもお問い合わせください。

1 集まりやすい朝のミーティング時に

2 新入社員研修の一環として

3 ランチョンセミナーとしてお弁当を楽しみながら

管理栄養士監修弁当

◆ 他では食べれない(公財)労衛研オリジナル弁当！

食べながら学べる

◆ 忙しい職場から大好評！

4 オリジナル料理教室で体験型セミナーを

試食会

◆ 自分で作った料理を試食！

自宅に帰っても使える

◆ クッキングレシピ付き！

過去の料理教室例：栄養バランスの良い朝ごはん(スムージー) 他



参加者の声

いつもの食事をちょっと工夫するだけで栄養バランスが良くなることに気づきました。



コンビニや外食でも、組み合わせを工夫することで食事の改善ができるということが分かりました。



管理栄養士監修のお弁当は美味しく手が込んでいました。お出汁の味付けで美味しく、レシピを教えてください。



料理教室のレシピは時間がない朝でも作れそうです。家に帰って早速試してみたいと思います。

管理栄養士より

食生活のちょっとした工夫が、長く働ける健康な体づくりに繋がります。

皆様にとって健康を維持できるヒントを得られる機会になればと思いますので、どうぞお気軽にご相談ください。



<お問合せ先>

公益財団法人 福岡労働衛生研究所

〒815-0081 福岡県福岡市南区那の川1-11-27 (担当:健康増進部 見城・河野・児玉)

電話:092-526-1059(直通) FAX:092-526-8473 メール:rek-soudan@rek.or.jp