

食の健康

12-02 12:10~13:00

食べて健康的に痩せる！
五色ダイエット

①

■JHC ペガサス愛知

◎ 伊藤 あずさ



13-08 13:10~14:00

パフォーマンスを下げる
食後の眠気のワナ

③ ④ ⑦ ⑧

■JHC ソレイユ東京

◎ 殿田 美紀子
栄養士

15-13 15:10~16:00

中国茶と漢方素材を使った
健康ダイエット

① ⑥ ⑨

■JHC カペラ兵庫

◎ 曾紅



16-12 16:10~17:00

ミネラルロスの危険性

① ⑥ ⑧

■JHC ペガサス S 岐阜

◎ 松本 圭一
健康経営アドバイザー ミネラルアドバイザー
分子栄養学 栄養環境改善



17-08 17:10~18:00

メタボ撃退！血糖値改善！
ヘルシープレートで簡単ダイエット

⑥

■JHC ロイヤルスター大阪

◎ 山内 恵子
管理栄養士
上級ヘルスカウンセラー

◎ 松岡 幸代
管理栄養士
産業カウンセラー



※ パッと見てわかる！各イベント欄に、職場のお悩みごとに役立つ内容を下記数字で表記しています。

- ① 感染症対策 ② 離職防止 ③ 人材確保 ④ 労働生産性 ⑤ 喫煙・禁煙対策 ⑥ 生活習慣病 ⑦メンタル不調
⑧ 体調管理 ⑨ リスク対策 ⑩ 職場環境 ⑪ 日本健康文化 ⑫ グローバル ⑬ 健康経営 ⑭ コミュニケーション