

内臓脂肪を「測って」、食生活で「減らす」

# スマート和食プログラム

「スマート和食」は花王(株)の登録商標です。

“内臓脂肪は、食事の『量』だけでなく、『時間』や『質』でも変化する”…

花王の内臓脂肪研究から生まれた「スマート和食メソッド」で食習慣の改善支援を行うサービスです。

内臓脂肪測定と独自の食事チェックで個別の課題を見える化。毎日の昼食を「食べる教材」にして、内臓脂肪がつきにくい食習慣の定着を図ります。継続しやすく、職場での健康づくりに適しています。

## 特徴

- 1 内臓脂肪測定で「動機付け」と「成果の確認」ができます。
- 2 食事の量を減らすだけの食事指導ではありません。
- 3 しっかり食べて内臓脂肪がつきにくいランチ・弁当をプロデュース。食環境を整えて健康的な食べ方の定着を助けます。

## プログラム内容

\*規模、期間、内容についてお打合せのうえ、企画・見積りいたします。

栄養士による  
食事チェックアドバイス



週に1回  
セルフ食事  
チェックで  
課題を改善



気づき

内臓脂肪の  
変化を測定

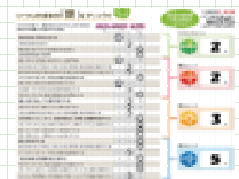


内臓脂肪測定

チェック&  
アドバイス

「スマート和食」  
プログラム  
(8~12週)

理論



まず、自分の  
内臓脂肪と  
食習慣の課題を  
知る  
いつもの食事  
アセスメント



「スマート和食」  
セミナーで学ぶ

昼食:  
「スマート和食ランチ」で  
食事の質がわかる

\*食堂や弁当業者に  
技術指導を行い、  
昼食提供をサポート  
します。



実践



保健指導や健康づくりに  
スマート和食を活用!

専門職(保健師、看護師、栄養士など)向け講座

## 「スマート和食」 マスター講座

講師

小島 美和子先生  
(有限会社クオリティーフサービス)ほか

内容

「スマート和食」の考え方と実践  
すぐに指導を始められる教材セット付き

<本サービスについてのお問い合わせ先>

花王株式会社 GENKIプロジェクト  
スマート和食事務局

☎ 03-3660-7266

✉ smartwashoku@kao.com

受付時間▶ 9:00~17:00(土・日・祝日除く)

KaO