

健康経営・住民の健康づくりをめざす職域・地域のご担当者さまへ
健康経営銘柄に連続選定の実績とノウハウをもつ花王がご提案します！

内臓脂肪になりにくい食べ方

スマート和食

セミナーのご案内

後援：一般社団法人 日本肥満症予防協会

花王GENKIプロジェクトでは、しっかり食べて太りにくい「スマート和食」の考え方に基づいた、健康的な食べ方・くらし方をお伝えするセミナーをご用意しています。ご自身の食生活を振り返り、意識・行動を変えるきっかけづくりに役立つ内容です。筋肉を落とさず、内臓脂肪をためにくい食べ方なので、おなかぼっこりが気になり始めた中高年ももちろん、あらゆる世代の健康づくりをお手伝いいたします。地域や職域での健康づくりや健康経営の推進にご活用ください。

セミナーの特徴



オンラインセミナーもご用意！



- 1 食べる量を減らす前に…しっかり食べて内臓脂肪をためにくい食べ方・くらし方を学ぶ講座です。無理なく続けるための実践法をクイズなどを交えてわかりやすくお伝えします。
- 2 「いつもの食事チェックシート」(教材)を用い、ご自身の食生活を振り返ります。「食生活の改善」への理解と動機付けが高まります。
- 3 調理や買い物のコツ、コンビニ・外食での食品の選び方など、生活の中での具体的な実践法は、わかりやすく取り組みやすいと好評です。

※対象や目的に応じてカスタマイズも可能です。お気軽にご相談ください。

例① シフト業務で不規則な食生活になりがちな方向けに 例② 手作りお弁当を簡単にヘルシーにするコツを追加



セミナーの方法

- 1 **会場集合型**  御社の会場に講師が伺い、講演いたします。
※新型コロナ感染対策を実施の上、開催いたしますが、新型コロナ感染状況によっては実施できない場合がございます。
- 2 **オンライン型**  セミナーをWEB会議ツールを使用しライブで配信します。
講師は資料を画面で共有しながら講演いたします。

対象者

生活習慣病や内臓脂肪が気になる方、健康的な食習慣を身につけたい方、健康的な食生活で、仕事パフォーマンスを上げたい方など、男女問わずあらゆる世代の方に。

講演時間

45～60分(質疑応答を含む)

講師

花王株式会社 管理栄養士

人数

要相談

料金(税抜)

10万円+教材費(お一人200円、人数に応じご請求)

※会場集合型の場合、講師の交通費、宿泊費(発生した場合)を別途ご請求させていただきます。



本サービス
についての
お問合せ

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)

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。※「スマート和食」は花王株式会社の登録商標です。

kao