



社員のための 健康経営応援セミナー

貴社で働く方が仕事において十分なパフォーマンスを発揮できるように、
「健康なカラダづくり」と「食の楽しさ」をテーマにしたプログラムを用意しました。
今、話題の「健康経営®」の一環として、ぜひご活用ください。

「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



健康経営サポートプログラム

朝食改革で パフォーマンスアップ

「朝食と仕事のパフォーマンスの相関」「自分の朝食の振り返り」「朝食を整えるコツ」を通して、朝食改革をしていただくプログラムです。新入社員研修でのご活用もおすすめです。



未来のための栄養改革

数十年～数年前と比べて体の変化が気になる年代を対象に、生活習慣の見直し・改善を促すプログラムです。生涯を通じて健康でいるための食事のポイントをお伝えし、実践するコツを学びます。

「明日の健康美」 を叶える食事

女性が「健康美」を叶える道のりの一つは、毎日「バランスの良い食事」をとること。女性の健康課題やライフステージごとの身体の変化を理解し、未来の自分のためにできることは何か？を考えます。



見直そう! 水分補給

暑い環境下では、気づかないうちに多くの水分が失われています。水分不足による体の不調、水分補給のコツをお伝えするプログラムです。高温多湿環境下の業務における注意点も紹介します。

食への好奇心、探求心を育むプログラム



神秘の食品「乳」

自然の恵み「乳」の奥深い世界をのぞいてみませんか？「乳」の幾千年もの歴史や価値、乳製品の進化について学びます。



ヨーグルトのひみつ

栄養バランスの良い牛乳に、乳酸菌の効果を加えたヨーグルトは、今や私たちの食卓に欠かせない存在です。このプログラムでは、ヨーグルトの歴史や豊かな栄養、乳酸菌の働きなど、おいしさだけに留まらない様々な魅力をわかりやすくお伝えします。



チーズを知り チーズに親しむ

そのままでも料理に使ってもおいしい、まさに万能な食品であるチーズ。このプログラムでは、製法、栄養面での価値、手軽な楽しみ方、そして今や世界で高く評価される国産チーズの魅力と、国産チーズを食べることの意義について、くわしくお伝えします。



チョコレートの世界へようこそ!

原料となる「カカオ」の生産やチョコレートの製造、歴史、カカオ農家支援など、知られざるチョコレートの世界をご紹介します。テイasting体験もあります。

お申込み方法

開催日：平日（月～金）

所要時間：45～60分（左記以外もご相談ください）

場所：会議室などをご用意ください。

参加人数：25名以上でお申し込みください。

費用：無料

締切：余裕を持って、開催ご希望日の1ヵ月以上前までにお申し込みください。

詳細は、下記にお問い合わせください。

株式会社 明治 関西支社 ダイレクトリレーションー課 「食育セミナー」係

〒540-8521 大阪市中央区城見1-2-27 クリスタルタワー30F

TEL: 06-6949-1161 FAX: 06-6949-0471

※右記QRコードからのWEB申込も可能です※

明治の食育

検索

<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/kenkoikeiseminar/>



株式会社 明治