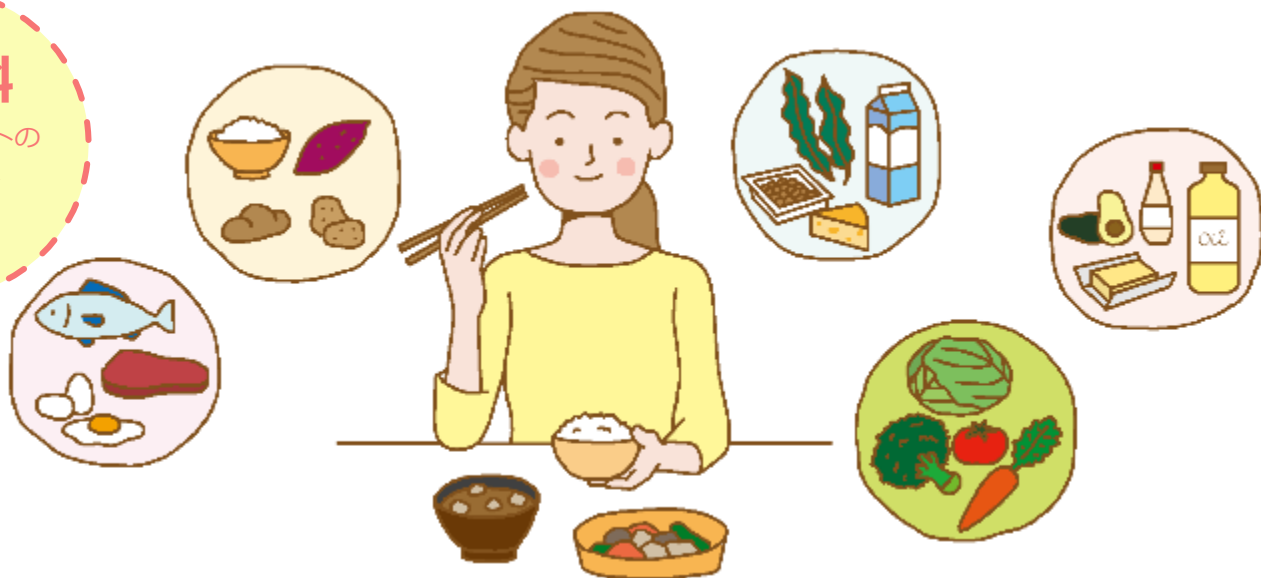


健康維持に大切な栄養と食事

栄養バランスのとり方をマスターしよう！

無 料

インターネットの
接続費用は
自己負担と
なります



講 座 の ポ イ ン ト

◆栄養バランスの良い食事とは？

厚生労働省は国民の健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防・重症化予防を目的に、科学的根拠に基づき、エネルギー及び栄養素の摂取量を年齢・性別ごとに基準を設けています。これが、「日本人の食事摂取基準」と呼ばれるものです。

「バランスの良い食事を摂ることが大切」とは分かっているけど、実践しようとする、栄養バランスの良い食事って何だろう？と悩む方も多いのではないのでしょうか。

栄養バランスが良い食事とは具体的にどのようなものかについて学び、健康維持に役立てましょう。

【講師】阿出川國雄氏（管理栄養士）

株式会社美味しい・メンタルビタミン研究所 代表取締役

■「栄養と食事」コース オンデマンド型 カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	健康を維持する栄養とは	平均寿命と健康寿命 三大栄養素と六大栄養素 ・糖質、脂質、タンパク質、ミネラル、ビタミン、食物繊維 フレイルとは、サルコペニア予防 健康と運動
	毎日の食事が大切 栄養素、バランス、食べ方 野菜と果物	●身体に摂りたい栄養素のお話 ・炭水化物・タンパク質・食物繊維 ・毎食摂りたい食物・1日1回は摂りたい食べ物 ・高齢者に不足がちな栄養・栄養バランスのとれた食事 ・ビタミンのお話・脂質
	食塩の話	食塩と健康 ・1日の適正な摂取量 ・おいしく減塩するポイント ・塩分管理だけで、血圧コントロールは出来る？
	気になる食品あれこれ	・おやつ ・アルコール ・ソフトドリンク など

応募要項	[申込対象]	カネカ健保加入被保険者及び被扶養者
	[申込方法]	オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。 いずれかの方法でお申し込みください。 1. オンデマンド型健康教室申込フォームから  2. 下記の参加申込書に必要事項を記入の上、カネカ健保へFAXまたは郵送（社内便） 毎週木曜日締切、申込締切日翌週木曜日に「ふれあい健康事業推進協議会」から教材一式（動画視聴ID・パスワード）を発送。 [申込・問合せ] カネカ健康保険組合 住所：〒530-8288 大阪市北区中之島2丁目3番18号 代表TEL：06-6226-5034 FAX：06-6226-5056

- 【注意事項】 1. データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。
2. 視聴期間は、視聴開始ボタンを押してから2週間です。

<切り取り線>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「栄養と食事」コース

被保険者氏名				性 別	男 ・ 女
健康保険記号		健康保険番号		会社・事業所名	
(フリガナ) 参加者氏名				性 別	男 ・ 女
				被保険者との続柄	
参加者住所	〒 -			電話	()
Eメール アドレス					

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である
(公財) 総合健康推進財団に提供します。

カネカ健康保険組合