



ストレスでお悩みのあなたへ

「こころを健康にする食生活」Onlineセミナー

現代人の多くは様々な栄養成分が不足した状態にあります。これは、食品が精製・加工される過程で、食材に本来備わっている栄養成分が失われることや、食生活の西洋化により肉や乳製品の摂取が増え、魚や穀物、食物繊維が減少していることなどが原因であると指摘されています。栄養成分の不足は身体だけでなく脳に対しても影響を及ぼすことから、心身の健康を維持するために、どのような栄養成分を意識し、どのような食生活を心掛けるべきかについて学びます。

日時

2023年4月25日（火）

【1回目】10：00～10：40

【2回目】15：00～15：40

※1回目と2回目は同様の内容となります。

参加費
無料

参加方法

Zoomウェビナーを使用したオンライン方式

※下記二次元コードを読み取り、視聴登録いただきますと、ご登録アドレスに視聴用URLが届きます

【ZOOM視聴予約用二次元コード】

※1回目と2回目の登録コード・URLは異なりますので予約時ご注意ください



【1回目】10:00～10:40

https://zoom.us/webinar/register/WN_ozaxjF2lQrClguZRkU94zA



【2回目】15:00～15:40

https://zoom.us/webinar/register/WN_T2R2G6m5RnKvGtVK7OxFIA

講師

高梨 淳子(管理栄養士) Meiji Seika ファルマ株式会社

【経歴】

株式会社明治に入社後、乳幼児栄養、高齢者栄養、スポーツ栄養の事業に従事。また、アスリートや若年女性の貧血に関する研究に携わる。現在、Meiji Seika ファルマ株式会社に所属し、医家向けサプリメント事業に従事。スポーツ栄養分野では、2006年から全日本女子バレーボールのチームスタッフとして2012年ロンドン大会まで現場で選手の栄養管理を担当（日本オリンピック委員会強化スタッフ）。2018年6月より（公財）東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会に出向し、飲食サービス部に所属し、アスリートへの飲食提供の計画・運営に従事。

【お問い合わせ窓口】

担当：鱒沢 晴香

MAIL：supplement_sales@meiji.com