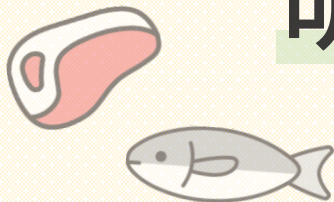


参加
無料

株式会社ココルポート 特別WEB講演

あす げんき つく
明日の元気を作る
ゆうしょく た かた
夕食の食べ方



にちじ
日時

2025年2月12日(水)

10:15~11:45 ※10分休憩あり

プログラム内容

もくじ
目次

- ▶ 夕食は何時までに食べるといいの？
- ▶ 夕食に食べたほうがいいもの/避けたほうがいいもの
- ▶ 夜食を食べたくなったらどうする？
- ▶ ぐっすり眠るためには夕食選びが重要！



※資料の配布はございません。各自メモをご準備ください。

受講後に
得られる
知識

- ✓ 遅い時間の夕食や夜食が体に与える影響を知る
- ✓ ぐっすり寝て、翌朝すっきり目覚めるための夕食の選び方がわかる
- ✓ 夜食を食べたくなったら時の対策を考えることができる

講師紹介

植村 瑠美(うえむら るみ)

(株)健康支援BonAppetit 代表取締役。急性期総合病院で管理栄養士として10年間勤務し、生活習慣病患者を中心に5,000人の栄養指導を担当。現在は独立し、誰もが利用するコンビニ食や外食から始められる食事の選び方に着目した食事改善法をセミナーで伝える。栄養素から伝える“理想的な食生活”ではなく、身近な食品から“超実践的な食生活”を伝えるセミナーは行動変容が起きやすいと好評。



どんなふうに夕食を摂っていますか？

翌日に疲れを残さず、毎日元気に過ごすためには、
夕食をいつ、どのように食べるかはとても重要です。
夕食の食べ過ぎや夜食は、睡眠には悪影響となることも…。
明日の元気をつくるための夕食の食べ方、メニューの選び方を学び、
健康でイキイキとした毎日を目指しましょう！



参加方法

事業所のご利用者様は

- 会場参加をご希望の方 …………… 通所中の事業所にてご参加ください。
- 在宅での参加をご希望の方 …………… 事業所からお送りするZoomのURLからご参加ください。

ココルポートが初めての方は

1. まずはココルポート横浜Office or 横浜第2Officeどちらかにご連絡ください。
連絡先詳細は下記を参照してください。
2. 当日5分前に、ココルポート 横浜Office または 横浜第2Officeにお越しください。

<ご協力いただきたいこと>

当日の体温および体調の確認を各自で行ってください。

また、新型コロナウイルス等の感染症に罹患・療養期間中の方は、参加をお控えいただきますようお願いいたします。

お問い合わせ・お申し込み・ご来場はこちらまで！



横浜Office

横浜市神奈川区鶴屋町3-32-13

第2安田ビル3F

TEL 045-565-9270

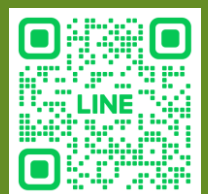
横浜第2Office

横浜市神奈川区鶴屋町3-30-8

SYビル4階

TEL 045-534-9673

LINE公式アカウント



@514jevz