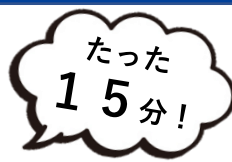
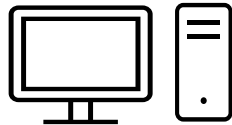
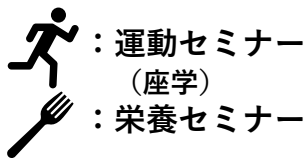


# オンラインセミナー 「食と、運動と、健康と」

時間：12:30～12:45 (約15分)

TOKYU SPORTS  
OASIS



アンケート回答者には  
“健康マイレージ”  
100ポイント付与!

2022年度	セミナー内容
8月24日 (水) 	<b>食品ロスを減らそう！夏バテもダイエットも！美と健康のSDGS夏ごはん</b> 食品ロスを減らすことは、地球はもちろん私たちの健康も経済も豊かにすることにつながります。食と健康の観点から今日から誰でも簡単にできる賢いSDGSをお伝えします。
9月21日 (水) 	<b>効率的な体力UPのコツ (座学)</b> 普通の生活では筋量は年1%減少し、50歳で70%になると言われています。年々減りゆく筋量を、簡単かつ効果的に高める方法をお伝えする座学です。
10月19日 (水) 	<b>心も体も満たす“太らない外食習慣”</b> バイキングや外食ももう怖くない！ 食べて痩せる、太りにくい食べ方を知れる内容です。
11月24日 (木) 	<b>むくみ対策、脚痩せごはん</b> 女性のお悩み上位の足のむくみ。注目すべきは塩分だけじゃありません。 食事で出来るむくみ対策をお伝えします。足が付きやすい人にも◎
12月14日 (水) 	<b>食べて守る！免疫食材5選</b> 免疫力の基本は食事から。食のなかでも最新の免疫に優れたパワーをもつ食材と効果的な食べ方が知れる内容です。
2023年度	セミナー内容
1月25日 (水) 	<b>筋トレによる肉体的・精神的影響～ポジティブライフのすすめ～ (座学)</b> 筋トレやウォーキングなど適度な運動は、様々なホルモンを分泌させ生活の質を高めますが、“やりすぎ”によるリスクもあるのが運動です。自分にあった“適度な運動”を知る座学です。
2月22日 (水) 	<b>今から始めよう。花粉やアレルギーのための食と栄養</b> 花粉時期到来！花粉症やアレルギーは体の中を整えることで和らげることができます。 アレルギーの仕組みを知って春が来る前に、早めの対策を始めましょう。
3月22日 (水) 	<b>太る間食・痩せる間食～今さらきけない糖質制限～</b> 糖質制限って何が良いの？誤った糖質制限は逆効果。今さらきけない糖質のことを正しく知れる内容です。
4月19日 (水) 	<b>今年こそ脱メタボ！健康診断のための栄養セミナー</b> 毎年引っかかる健康診断...あきらめていませんか？コツさえつかめば自分で整えることができます。健康診断をきっかけに食生活を整えましょう！
5月24日 (水) 	<b>筋力アップのための効果的な食べ方習慣</b> 筋力アップには“プロテイン！”と、やみくもに食べていませんか？最新の時間栄養学に基づき、効率的な筋力アップの食べ方のヒントをお伝えする内容です。
6月21日 (水) 	<b>熟睡できるカラダ環境の整え方 (座学)</b> 睡眠はからだや脳を休め、疲れを癒し、翌日に備えるために大切な時間です。 就寝前のちょっとした心得や寝る時の呼吸法など、熟睡できるコツを学びます。
7月19日 (水) 	<b>だれでもできるビジネスパフォーマンスを上げる簡単栄養法</b> 集中力、ひらめき力、整う思考をつくるための食とサプリメントの効果的な取り方を知れる内容です。

※タイトル、内容が一部変更となる場合がございます。

【本プログラムに関するお問合せ】  
(株)東急スポーツオアシス

TEL : 03-6427-0309 / 担当：中原

MAIL : tso-cp-customer@sportsoasis.jp

【主催】  
住友商事健康保険組合