

東京健康支援室からのお知らせ

11月29日(木曜) に
エビス de ぐっすり 睡眠 と スキンケア
を開催しました！

恵比寿ガーデンプレイス向かいの厚生中央病院本館講義室で睡眠に関する健康講話、別館4階どけんぼヘルシースタジオで試食体験を開催し、多くの方が参加してくださいました。

健康講話では、睡眠の大切さや、良い睡眠をとるための生活習慣のポイント、試食体験では、薬膳を使った食事を試食していただき、健康づくりについて楽しく、美味しく学んでいただきました。



<健康講話>

株式会社ポーラより上級睡眠健康指導士の資格をお持ちの大島先生を講師に迎え、

「美と健康を保つための睡眠とは」

をテーマとした講話をしていただきました。

睡眠と生活習慣の関係や、睡眠負債の危険性、睡眠とお肌の関係など、先生の実体験に基づいたお話を聞くことができ、「とても参考になった！」との感想が多数寄せられました。



<栄養講話・試食>

薬膳アドバイザーの資格を持った管理栄養士による「家庭でも簡単に作れる薬膳料理で免疫力アップ、アンチエイジングに役立てよう!!」をテーマとした料理の紹介・試食の提供と、薬膳の効能や、家庭での活用方法等をお話ししました。

「自宅でも取り入れたい」とのお声をいただきました。



【メニュー】

- ・生姜ご飯
- ・野菜たっぷり薬膳スープ
- ・変わりきんぴら
- ・豆乳くずもち(黒蜜かけ)



今後も様々なプログラムを開催します。
本組合ホームページでご案内しておりますので、ぜひご参加ください。
また、健康・栄養に関する教育・相談や健診後の指導も承りますので、ぜひお申込みください。



お問合せ・お申込み先

東京健康支援室 ☎ 03-5725-2261

受付時間 平日 8:45~17:15