



6月28日(金曜) どけんぼヘルシースタジオで 健康・栄養教育を実施しました!

令和6年4月に大成設備㈱に入社した19名の社員に対して、講話と調理実習を行いました。社会人としての健康・体調管理に欠かせない食生活の基礎、バランスの良い食事の選び方などをワークと調理実習を通して、楽しく学びました。

同期と協力して調理することでコミュニケーションも図れ、よりよい関係性が深まるきっかけとなったようです。

このような調理体験は、健康的な食習慣の実現だけではなく、コミュニケーション活性化にもつながります。



おいしいごはんをつくるぞ〜

バランスの良い食事ってどんなのかな?



これであってる?

〜実習メニュー〜
鶏ひき肉の親子丼
デリ風かぼちゃのサラダ
ブロッコリーのナムル
豆腐とわかめの澄まし汁



〜皆さんの感想〜

- 楽しかったです。ありがとうございました。
- 私はあまり料理を作ってこなかったので、これを機に作ってみようと思います。
- みんなで協力して楽しく料理することができました。これからも料理を作っていきたいです。

どけんぼヘルシースタジオでは、事業所の皆様へ向けた健康づくりや健康経営推進のお手伝いをしております。「食生活の取り組みって何をすれば良いんだろう…?」とお困りの健康管理ご担当者様は、ぜひ東京健康支援室までご相談ください。

※実施可能な人数には限りがあります。詳細につきましてはご相談ください。

【お問い合わせ先】

東京健康支援室 Tel: 03-5725-2261 受付時間: 平日 9:00~17:00

