



4月4日(木曜)に大成設備(株)新人研修を実施しました!

テーマ

「新生活、ちょっとした工夫で10年後もキラキラ社会人に!」



恵比寿ガーデンプレイス向かいの厚生中央病院別館4階 どけんぼヘルシースタジオ で開催し、大成設備(株)の新入社員21名の方にご参加いただきました。

肥満や生活習慣病予防のポイントについて、栄養講話と調理実習を通して、親睦を深めながら楽しく学んでいただきました。

コンセプト

長い社会人生活を健康に過ごすためには、若い時から健康意識を高めることが大切です。そこで栄養講話や調理実習を通して、将来の生活習慣病予防にむけた健康習慣を身に付けていただくきっかけになれば、と考え企画しました。



メニュー

- ◎ご飯(雑穀入り)
- ◎豚肉と春キャベツのフライパン蒸し
- ◎わかめとねぎのレンチンみそ汁

こんな感じだったよね?

豚肉に集中!

IHでテフロンのは予熱をする時は中火がポイントです

なるほど!



ふだん食事は作ってますか?

わ、キャベツもりもり…



皆さん、元気で頑張ってくださいね。応援しています!

参加者様の感想

- ・とても親身に説明して下さったので、自炊を頑張ろうと思いました。
- ・料理を覚える良い機会になりました。一人暮らしを始めたら作ってみようと思います。
- ・手軽で簡単に作れる方法を教えていただいたので、理解・実践しやすかったです。

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。

