

令和7年5月21日(水曜)

従業員の健康を支える 食事を考えよう

第1部「従業員の健康を支える食事環境づくり」

第1部では、健康経営で食支援をする大切さをテーマに「食事がなぜ大切なのか」「何をどれだけ食べればよいのか」をワークで食事を振り返りながら楽しく、分かりやすく、ご講演いただきました。



〈講師〉
渥美まゆ美 氏
株式会社Smile meal代表取締役
管理栄養士・フードプロデューサー
フードコーディネーター

ご参加の皆様からは

- ・栄養バランスの○△□はわかりやすく、献立の見直しなど直ぐにでも取り掛かれそうです。
- ・冷凍野菜や乾物の利用などちょい足しで食事のバランスが良くなることが分かりました。
- ・野菜さえ食べていれば大丈夫と思っていたふしもあるので、バランスの良い食事がどのようなものかを知ることができ良かったです。
- ・従業員に食事を気にしてもらえよう、伴走する気持ちでこつこつ情報提供していきます。

などなど、多くのご感想をいただきました。

第2部「事業所における『食の取り組み』の事例紹介」 ～貴社では何から取り組みますか～

第2部では、全国土木の加入事業所様で取り組んでいる事例を紹介しながら、事業所での取り組みの推進について渥美先生からアドバイスをいただきました。
また、著書が当たる抽選会や会場の方からの質問コーナーなど、終始和やかな会となりました。



ご参加いただいた皆様ありがとうございました。
全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室