

健康・介護教室を
オンラインで受講！

栄養と食事
コース

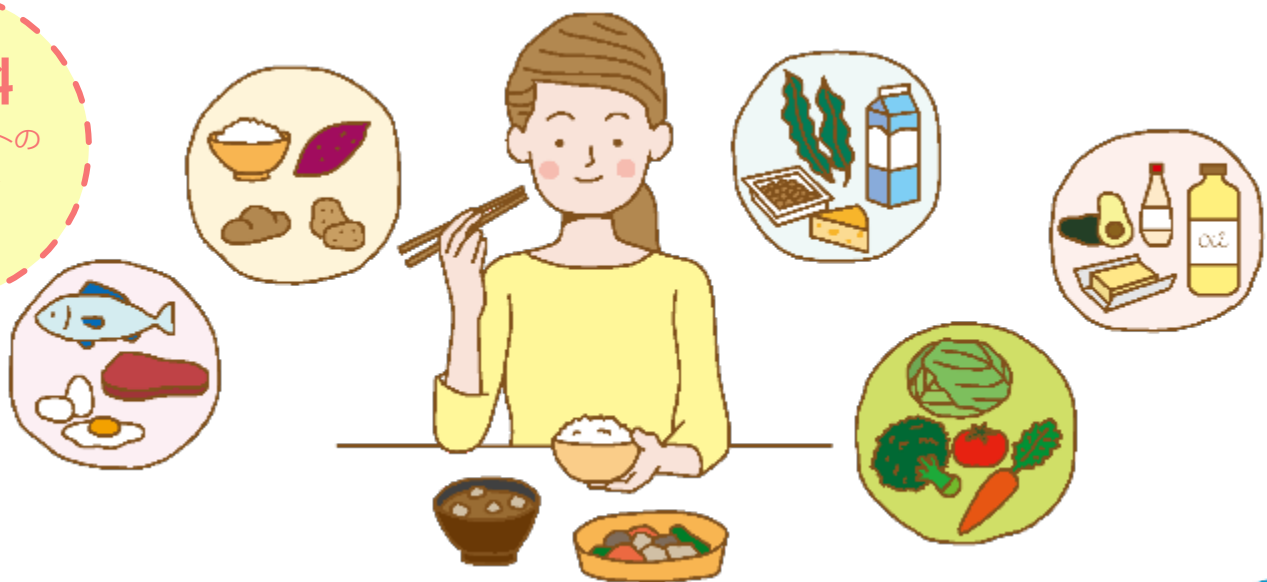
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
今はじめよう、健康的な食事の選び方

健康維持に大切な栄養と食事

栄養バランスのとり方をマスターしよう！

無料

インターネットの
接続費用は
自己負担と
なります



講座のポイント

◆栄養バランスの良い食事とは？

厚生労働省は国民の健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防・重症化予防を目的に、科学的根拠に基づき、エネルギー及び栄養素の摂取量を年齢・性別ごとに基準を設けています。これが、「日本人の食事摂取基準」と呼ばれるものです。

「バランスの良い食事を摂ることが大切」とは分かっているけど、実践しようとする、栄養バランスの良い食事って何だろう？と悩む方も多いのではないのでしょうか。

栄養バランスの良い食事とは具体的にどのようなものかについて学び、健康維持に役立てましょう。

【講師】阿出川國雄氏（管理栄養士）

株式会社美味しい・メンタルビタミン研究所 代表取締役

伊藤忠連合健康保険組合

■「栄養と食事」コース オンライン型 カリキュラム

	項目	内容
カリキュラム	健康を維持する栄養とは	平均寿命と健康寿命 三大栄養素と六大栄養素 ・糖質、脂質、タンパク質、ミネラル、ビタミン、食物繊維 フレイルとは、サルコペニア予防 健康と運動
	毎日の食事が大切 栄養素、バランス、食べ方 野菜と果物	●身体に摂りたい栄養素のお話 ・炭水化物・タンパク質・食物繊維 ・毎食摂りたい食物・1日1回は摂りたい食べ物 ・高齢者に不足がちな栄養・栄養バランスのとれた食事 ・ビタミンのお話・脂質
	食塩の話	食塩と健康 ・1日の適正な摂取量 ・おいしく減塩するポイント ・塩分管理だけで、血圧コントロールは出来る？
	気になる食品あれこれ	・おやつ ・アルコール ・ソフトドリンク など

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族
	[申込方法]	オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。 【個人情報利用にあたっての同意について】をご確認のうえ、当組合ホームページ「介護・健康教室」よりお申込みください。 お申込先URLはこちら↓ https://ssl.kenpo-net.jp/itcrengo/mail/app/top/contact/kenko お申し込み後、動画視聴URL、ID・パスワード、教材一式を教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団よりご連絡致します。
	[申込期限]	<u>2025年2月28日（金）まで</u>
	[申込・問合せ]	伊藤忠連合健康保険組合 保健事業課 住所：〒103-8427 東京都中央区日本橋小伝馬町15-14 TEL：03-3662-9953 FAX：03-3662-9955

尚、動画視聴時のインターネット通信料は自己負担です。データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

【個人情報利用にあたっての同意について】 介護・健康教室への申込時に入力された個人情報は、本教室の実施、及び効果検証のための関係資料の作成を目的として健康保険組合及び教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団が共同利用します。また、加入事業所と健康保険組合が双方の健康管理事業の効率化及び充実化を図るとともに、双方の健康増進施策の企画、実施、及び効果検証を行うことを目的とした「コラボヘルスの覚書」を締結する事業所に属する参加者においては、本講座の参加状況を事業所と共有し、事業所より参加勧奨や継続フォローを行います。これらの目的以外で第三者に提供することはありません。以上につき同意をいただいた上でお申込みください。