

健康・介護教室を  
オンラインで受講！

栄養と食事  
コース

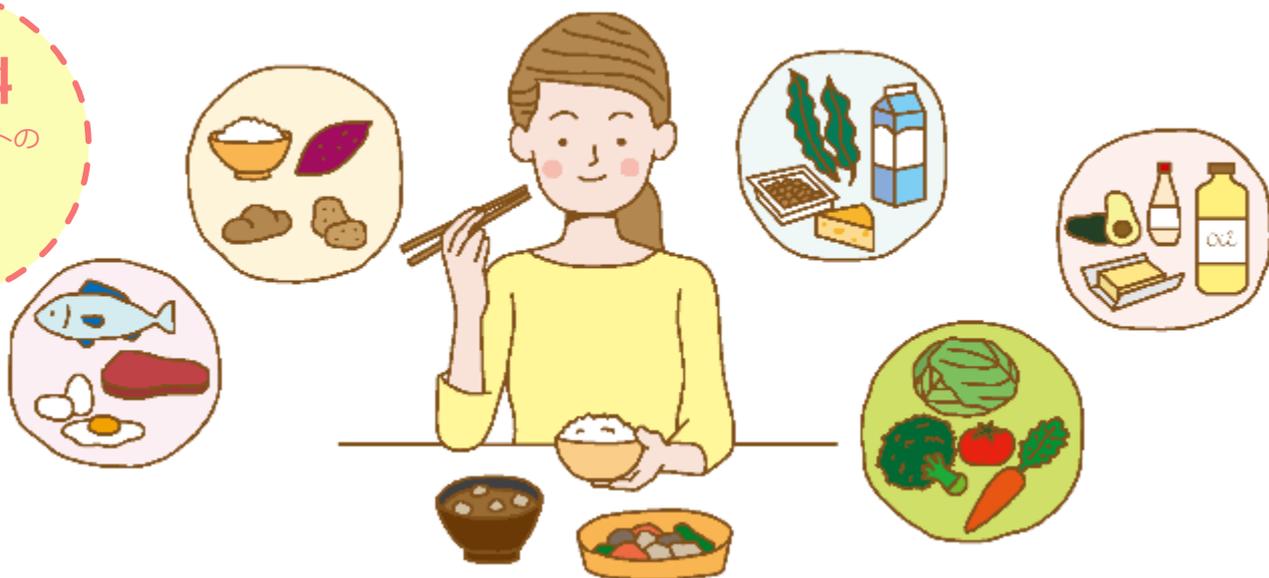
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
今はじめよう、健康的な食事の選び方

# 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。

栄養バランスが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

## ■「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]	シチズン健康保険組合加入者（被保険者及びその家族） 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。
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、社内便またはFAX、郵便等で下記あて先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	シチズン健康保険組合 住所：〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12 TEL：042-468-4521 FAX：042-468-4653

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、高額の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。

<切り取り線>

### オンライン型 健康教室 申込書：「栄養と食事」コース

被保険者氏名		性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号	会社・事業所名			
(フリガナ) 参加者氏名		性別	男・女	年齢	歳
		被保険者との続柄			
参加者住所	〒 - 電話 ( )				
Eメール アドレス					

#### 【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

シチズン健康保険組合