

選んで楽しい和食弁当 ヘルシーランチ講座

を開催しました

11月に健保会館にて

「選んで楽しい和食弁当 ヘルシーランチ講座」を
開催しました。

参加者の方からは大満足の声をたくさんいただき、
今回も大成功に終わりました。

イベント内容

(2025年11月9日(日) 12:30~15:30)

- 管理栄養士監修 22種類の和献立
- 食事と食べたメニューの栄養計算
- 生活習慣病予防に関する講義

色鮮やかな
22種類の献立が
並びました



当イベントでは「選べるお弁当」として、管理栄養士監修の22種類の和献立をご用意いたしました。揚げ物から焼き魚、そして野菜を中心としたヘルシーメニューなどバリエーション豊かなメニューが並びました。

食事後は実際に食べた料理の塩分やカリウム量などを簡単な方法で計算したり、生活習慣病予防の食生活のコツについての講義を聴いたりしていただきました。また、今回は初めて講義の途中で、デスクや車で簡単にできるストレッチをご紹介しました。講義で座りっぱなしの姿勢だったためストレッチは丁度よい気分転換になりました。皆さん積極的に取り組んでおり、とても興味を持たれた様子でした。



好きなものだけ選んで
自分だけのオリジナルお弁当に



和スイーツはフルーツのほか、
2種類をご用意



実際に食べたメニューの
塩分・カリウム量など計算



ストレッチで
リフレッシュしながらの講義

参加者の声

とても勉強になりました。
日常の意識も変えていけそうです。

参加する価値がある内容で
満足です。

和弁当レシピ集を頂いたので
お家で作ってみようと思います。

減塩、カリウム摂取の必要性を認識
できましたので今後の食生活に
活かしていきたいです。

おいしいお料理をたくさん食べられて満足です。
しかしその分カロリー過多でしたのでその分運動して
バランスの良い生活を目指したいと思います。

