

# 「ヘルシーアジアンビュッフェ」 を開催しました

1月に健保会館にて初の「ヘルシーアジアンビュッフェ」を開催し50名以上の方にご参加いただきました。はじめてのメニューでしたが、参加者の方からは大満足の声をたくさんいただきました！

## イベント内容

(2026年1月25日(日) 12:30~15:30)

- 楽しく食べておいしく学ぶヘルシービュッフェ
- 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

ビュッフェのお料理はアジア各国の代表的なメニューをご用意いたしました。

エスニックな肉・魚の料理や野菜を中心としたヘルシーメニュー、グリーンカレーなど、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ていただきました。また、講義の途中には、仕事の合間や隙間時間に手軽にできるストレッチをご紹介します。

講義で座ったままの姿勢だったため、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、日常生活にも取り入れたいという意見が多くみられました。



アジアンスイーツは人気の杏仁豆腐ほか2種類ご用意



色鮮やかなアジアン料理が並びました



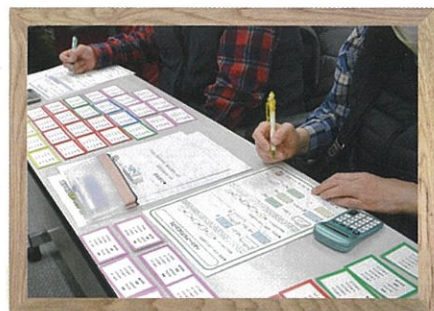
グリーンカレーとナンの組み合わせが大好評でした!



ストレッチでリフレッシュ



食事の後は管理栄養士による生活習慣病予防改善に関する講義



実際に食べたメニューの塩分・カリウム量など計算

## 参加者の声

とてもおいしい食事と分かりやすい講義をありがとうございました。

初めて参加しましたが、楽しかったです。体重が気になるので、この機会に食べるものを見直そうと思いました。ありがとうございました。

エスニックが大好きなので、家でも作ってみたいと思いました。パクチーがたくさんあったのでうれしかったです。

講義中のストレッチはとてもスッキリしたので、家でも取り入れようと思います。

健康講演会が思いのほか良く、減塩調味料への調整もしてみたいと思いました。楽しくおいしく良い時間になりました。ありがとうございました。