

注意事項等

- ・すべての講座が無料で受講いただけます。ただし、実施会場、通信環境などは貴事業所で準備をお願いします。
- ・講座によっては運動を伴う場合がございます。お申込みの前に運動レベルをご確認ください。
(★=座ったまま運動できるレベル ★★=その場で立って運動できるレベル ★★★=周囲との距離が必要な運動)
- ・実施希望日時の1か月以上前までにお申し込みください。
- ・1事業所につき受講は1回までです。

No.1

食事の「質」の高め方セミナー



栄養バランスの良い食事をマスター！

健康な身体づくりに欠かせない「栄養バランスの良い食事」について学ぶセミナーです。日々の食生活を振り返りながら偏りを見直し、より良い食習慣へ整えていきます。バランスの取れた食事の選び方も紹介し、日常生活ですぐ実践できる内容となっています。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社ドクタートラスト

No.2

腸活から始める！心とからだの健康セミナー



今日からできる腸内環境の整え方をご紹介

腸内環境を整える重要性を学び、心とからだの健康づくりにつながるセミナーです。腸年齢のセルフチェックで実年齢との差を確認し、腸内環境を見直します。さらに、食事だけでなく運動のポイントもご紹介いたしますので、ぜひ一緒に実践していきましょう！

所要時間
運動レベル

座学60分
(★)

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社ドクタートラスト

No.3

たんぱく質の摂り方セミナー



不足しがちなたんぱく質をしっかり摂ってイキイキ！

たんぱく質の重要性を学び、健康で美しい身体づくりを目指すセミナーです。身体をつくる三大栄養素の一つであるたんぱく質について理解を深め、不足による影響を学ぶことができます。さらに、効果的なたんぱく質の摂り方を知り、日常に取り入れやすい食事方法もご紹介いたします。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社ドクタートラスト

No.4

栄養・食事管理レベルアップのコツ



栄養バランス管理が手軽にできるようになる

栄養の基礎知識だけでなく、目の前の食事について栄養バランスをよくするために不足している栄養素と、どのような栄養素と食品を追加すればよいか判断ができるように実践的な方法をご案内させていただき、他、食べすぎた時に行える脂肪燃焼エクササイズも行います。

所要時間
運動レベル座学30分
運動30分
(★)

実施方法

VOD

オンライン

DVD

実施者

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

No.5

腸活で改善する健康課題



根拠に基づいた効果的な腸活を覚えましょう

腸活とは腸自体の動きを促進する方法と腸内細菌のバランスを整える方法があります。そのどちらも日常生活の中でちょっとした工夫をすることで改善が期待できます。理解したうえで活用できるヒントをおススメのエクササイズも含めてご案内します。

所要時間
運動レベル座学30分
運動30分
(★)

実施方法

VOD

オンライン

DVD

実施者

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

No.6

知って活用 アルコールマネジメント法



アルコールを摂取する量を具体的に管理できるようになる

アルコールが体に及ぼす影響を理解したうえで摂取した量に対してアルコールが分解されるまでの時間の計算方法をご紹介します。他、食生活や運動習慣でアルコールの影響を緩和できる方法をご案内します。

所要時間
運動レベル座学30分
運動30分
(★)

実施方法

VOD

オンライン

DVD

実施者

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

No.7

カラダかわるセミナー



血液検査の値に着目し、生活習慣を改善！

メタボの原因である血糖や血圧、中性脂肪に着目し、生活習慣の改善を促すプログラムです。特定保健指導の継続者を重点参加対象者として、次回健診までに数値改善を促す働きかけを行うことをおすすめします。

所要時間
運動レベル座学55分
運動5分
(★)

実施方法

VOD

オンライン

DVD

講師派遣

実施者

株式会社ルネサンス

No.8

腸からはじめる生活習慣改善



健康状態と関わりの強い腸内環境を食事・運動で整える！

正しい腸活を理解し、腸の働きを活性化させる食生活と運動の方法を学び、日常生活の中で健康のための食事と運動の行動習慣がとれるようになるプログラムです。食事の選び方も学べます。

所要時間
運動レベル

座学35分
運動25分
(★★★)

実施方法

VOD

オンライン

DVD

講師派遣

実施者

株式会社ルネサンス

No.9

知っておきたいアルコールと健康



飲酒リスクを可視化し、健全な職場づくりへ！

アルコールによる体への影響、適正飲酒について理解し、実践方法を学ぶプログラムです。アルコールに関する基礎知識、健康への影響や飲み方を知ることによって、自分自身や周りの人の健康づくり生活習慣改善におすすめです。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

DVD

実施者

株式会社ルネサンス

No.10

「やせ」に潜む健康リスクと対策



疲れやすい原因は「痩せ」かも？栄養バランスを見直して動ける体へ

【講師：管理栄養士】「痩せているから大丈夫？」その影に、将来の体調不良や筋力低下のリスクが隠れているかもしれません。糖質・たんぱく質不足が体に与えるリスクを解説。忙しい方でも今日からできる実践的な方法で、元気に活躍できる体を目指します。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

日本調剤株式会社

No.11

脱メタボで目指す、高パフォーマンスな働き方



メタボ脱出は最大の自己投資！一生モノの生活習慣改善術

【講師：管理栄養士】「太っていると何がまずいの？」という疑問に答えます。肥満と病気の怖い関係性やメタボの仕組みを学び、無理なく痩せる食事方法をお伝えします。健診結果を生活習慣を見直すきっかけにして、自分に最適な体重を知り、仕事のパフォーマンスアップを目指します。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

日本調剤株式会社

No.12

数字で見るあなたの健康リスクと、今日からできる予防策



働き続ける体づくり！健診結果を理解し食事で挑む生活習慣の改善

【講師:管理栄養士】数値の裏に隠れたリスクを正しく読み解き、食生活などの生活習慣改善で数値を適正範囲に導くコツをお伝えします。「働き続ける体」を作るため、健診や二次検査を賢く活用し、健康な未来を手に入れましょう。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

日本調剤株式会社

No.13

楽しくお酒を嗜むコツと身体づくり



肝臓を労わり食事で整える！お酒と上手に付き合う秘訣

【講師:管理栄養士】お酒が体に与える影響や肝臓の仕組みを正しく学び、適正な飲酒量を知るための講座です。お酒と上手に付き合うための食事法や、飲酒時の適切なおつまみ選びのコツを伝授。健康を守りながらお酒を楽しみましょう。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

日本調剤株式会社

No.14

内側からキレイを作る「美腸」習慣



便秘のリスクとは？食事と習慣で整える、今日からの腸活

【講師:管理栄養士】便のサインから腸に隠れたリスクを正しく読み解き、便秘を根本から見直すコツを伝授します。腸のはたらきや便秘の怖いリスクを学び、無理なく続けられる快便・食事術を紹介。腸内環境を強力な味方につけて、日々のスッキリ感とパフォーマンスアップを目指します。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

日本調剤株式会社

No.15

管理栄養士が教える今日からできる「食事の基本」



食事バランスを整えたい方に最適な講座です！

【管理栄養士が担当！】1日の適正カロリーの考え方、栄養バランスなど、日々の食事を整える基本を学ぶことで食事の重要性を再確認し、「ご自身の食事」を見直すきっかけにつながります。今日から始めてみましょう！

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社COSPAウエルネス

No.16

コンビニや外食でムリなく整えるコツ



コンビニや外食の最適な利用方法とは？ムリなく活用してみましょう

【管理栄養士が担当！】忙しく働く人たちが、ムリなく食生活を整えられるよう後押しします。食べる時間の工夫や、コンビニ・総菜・外食で“買う・選ぶ”ポイントなどをクイズを交えながら楽しく実践的な知識を習得できます。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社COSPAウエルネス

No.17

毎日を軽やかに！食事を味方にする脂肪燃焼サポート術



運動だけでは痩せられない？栄養素やカロリーの整え方は大丈夫？

【管理栄養士が担当！】日々の食事バランスの振り返りをおこない、脂肪燃焼を助ける栄養素やカロリーの整え方、日常のちょっとした動きで使われるエネルギーの実例も紹介します。無理なく続けられる健康習慣を今日から始めましょう。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社COSPAウエルネス

No.18

腸内細菌×食習慣×運動習慣で整える腸内環境



あなたの腸内環境は大丈夫ですか。

【管理栄養士が担当！】腸の働きと食事・運動の関係をわかりやすく学ぶことで、日常に取り入れやすい健康習慣が身に付きます。食事のポイントに加え運動も紹介。食習慣や運動習慣を考えるきっかけとして役立ちます。

所要時間
運動レベル

座学60分

実施方法

VOD

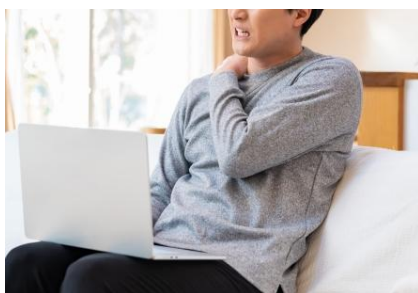
オンライン

実施者

株式会社COSPAウエルネス

No.19

食事から整える”疲れリセット習慣”



疲労回復と快眠をサポートする具体的なコツを紹介します

【管理栄養士&健康運動指導士が担当！】日々の疲れを翌日に残さず過ごすための、食事・睡眠・ストレッチのポイントを体験しながら学びます。仕事のパフォーマンス向上や、疲れやすさの改善につながります。

所要時間
運動レベル

座学45分
運動15分
(★)

実施方法

VOD

オンライン

実施者

株式会社COSPAウエルネス

No.20

働く世代のためのタンパク質活用術



毎日の食事でどれくらい必要なのか、どうとれば効率がいいのかを解説

【管理栄養士 & 健康運動指導士が担当！】筋力維持と代謝改善に役立つタンパク質の効果的な摂り方を身につけます。運動体験で隠れ肥満や疲労感の軽減が期待でき、従業員の健康維持と業務パフォーマンスの向上にもつながります。

所要時間 運動レベル	座学45分 運動15分 (★)	実施方法	VOD	オンライン		
		実施者	株式会社COSPAウエルネス			

No.21

健診データを活かした運動・食事の健康戦略



健診データを健康づくりに結びつけるかをわかりやすく解説します

【管理栄養士・健康運動指導士が担当！】健診データを日常の行動に落とし込むための“考え方”と“続けるコツ”を身につけます。筋力トレーニングの体験を通して、職場や日常生活でのパフォーマンス向上につながる習慣づくりを後押しします。

所要時間 運動レベル	座学45分 運動15分 (★)	実施方法	VOD	オンライン		
		実施者	株式会社COSPAウエルネス			

利用者の声

- 腸に優しい食材や料理を教えてくださいました。早速取り入れてみようと思います。
- 食生活を見直すきっかけになりました。
- プラス1品のたんぱく質や野菜をとることを心がけます。
- 食生活には気を付けているつもりでしたが、改めて気付くこともありました。

