従業員様向け 10分動画

#人的資本経営
#健康経営
#健康教育
#保健指導

知らないと損する!?
気になる食べ方Q&A セミナー

動画でチェック➡

多くの人が既に実践している食べ方でも
自分がその根拠を十分に理解していない場合
不安やリスクを抱えることになります。
また、状況や体調に応じた**適切な対応が難しい**
場合もあります。

この動画で学ぶことで、**知識に基づいた「食べ方」の重要性に気づくきっかけになります。**

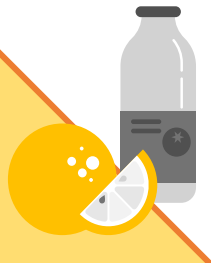
ヘルスリテラシー向上への第一歩、**日常生活での食事選択に意識を向けるコンテンツです。**1本完結内容なので特に視聴後の従業員様フォローは特に必要ありません。

【図表を中心に理解・納得しやすい構成】
スライド枚数を絞り、その食べ方でからだがどうなるのか、プラス面、マイナス面を示し食べ方の工夫をアドバイスします。

- ●職場や家庭で話題にしやすい
- ●健康無関心層も興味をもちやすい
- ●食生活と体調の関係に気づきやすい
- ●食生活を楽しめるきっかけになる
- ●自己流の食べ方の確認ができる

動画タイトル一覧:全20本

Q1.朝ごはんってシリアルだけで十分？
Q2.ラーメンはからだに悪い？
Q3.疲れた脳にはやっぱり甘いもの？
Q4. 甘いものをやめられない…どうすればいい？
Q5.お酒を飲むときは、ご飯抜き？
Q6.糖質制限ってやっぱり健康にいい？
Q7.糖質オフ・ロカボ食品ってからだにやさしい選択？
Q8.からだにいい油は使ったほうがいい？
Q9.16時間断食や月曜断食って、実際どう？
Q10.野菜不足は野菜ジュースで補える？
Q11.完全栄養食だけ食べてれば大丈夫？
Q12.朝、食欲ない時は無理に朝食を食べなくてもいい？
Q13.昼食後に眠くなるから、いっそ昼食を抜くのはどう？
Q14.シフト勤務は食べ方悩むけど、どうしたらいい？
Q15.遅い時間に食べたら3時間は起きてたほうがいいのは本当？
Q16.頑張って歩いているのに、思うように痩せないのはなぜ？
Q17.朝走るときは朝食前がベスト？
Q18.終業後にせっかく運動しているのに痩せないのはどうして？
Q19.一日おきに運動するのと、週末にまとめてやるの、どちらが効果的？
Q20.筋肉を増やしたいならやっぱりプロテインをとるべき？



Q&A型のテンポのよい10分動画なので、普段気になっていたタイトルを気軽に学べます

※各動画は正確に10分ではありません。

講師:小島(おしま)美和子

有限会社クオリティライフサービス
代表取締役　女子栄養大学卒。
管理栄養士 / 健康運動指導士

働く人の食生活改善指導プログラム、各種コンテンツの企画開発に携わる。またTV 企画でのダイエット指導、メディアへの出演。各種従業員向けセナー、保健指導専門職研修講師等、多数担当。
著書:三笠書房「食べてもなぜか太らない人の秘密」他。(法研)保健事業に携わる人の情報誌『へるすあっぷ21』にて連載中

※ 動画タイトルは、講師の小島が健康セミナー等で質問が多かったものを選びました。

【販売単位】(1)5本　(2)10本　ご希望のタイトル(Qナンバー)をお選びいただけます。
【視聴期間】ご視聴期間は4週間。ご希望の開始時期をお知らせください。
【基本料金】5月末までにお申し込みいただくと、特別応援価格にてご利用いただけます。
【受講制限】視聴者数、回数ともに制限はありません。期間中繰り返しご視聴いただけます。
【受講教材】教材はありません。 別途料金にて受講者アンケート実施、報告も可能です。

※各動画は講師がZOOMの録画機能を利用。配信プラットフォームVimeoで配信します。
各動画個別の視聴用URL/PWを提供します。視聴状況は、ユニーク視聴者数を記録。
社内システムで運用ご希望の場合、動画データの提供も可能です。ご相談ください。

春の健康
教育応援
キャンペーン！

クリック
お問い合わせ・御見積はこちらから

QUALITY life service

©2025||Quality Life Service co.,ltd.||
20250417