

第1回 北海道東北臨床工学会 市民公開講座「タニタの社員食堂健康セミナー ～500kcalのまんぷく定食のコツ～」

日時 平成26年11月1日(土) 13:10～14:30
場所 秋田県総合保健センター 2F「大会議室」
秋田県秋田市千秋久保田町6番6号
※参加費は無料、どなたでもご参加いただけます。

〈TANITA の取り組み〉

健康測定機器メーカーであるタニタが考える健康づくりと、タニタが考え実践している健康づくりの方法。はかる事で現状を把握し、目標を立て実践する具体的な方法をお伝えします(体組成計でわかること・歩数計でわかること)。

- ・目標はグタイテキニ
- ・ダイエットや減量を継続するためのコツ

〈体脂肪計タニタの社員食堂のコツ〉

どのようにして社員食堂が作られてきたか、1食分500kcal、塩分3gに抑え、満足感を感じてもらえるメニューづくりを続けてきたコツについて具体的な内容でお伝えします。また、社員に人気のレシピをご紹介しますながら、その特徴をお伝えします。

- ・カロリーだけではなく、バランスを重視するための基本プレート
- ・野菜をたっぷり食べることの効果や工夫
- ・塩分を減らしても美味しく食べる工夫
- ・油を減らして低カロリーにするための工夫
- ・噛む事の効果と噛むための献立作りの工夫

〈今日からできるヘルシーレシピ実践編〉

「タニタ食堂へは食べに行けない」「毎日レシピ通りに作るのは難しい」という方の為に、外食やコンビニエンスストアを賢く活用してタニタレシピにするコツをお伝えします。

- ・外食の選び方(お店選び・メニュー選び・食べ方のアドバイス)
- ・コンビニの賢い活用方法
- ・アルコールやお菓子などの嗜好食品の上手なとりかたのアドバイス



講師 **江上 智子(えがみ さとこ) 先生**

丸の内タニタ食堂(管理栄養士・健康運動指導士)
ベストウエイトセンター、社員食堂の業務を経て、現在は企業や自治体を対象とした特定保健指導の企画や実施、一般のお客様を対象としたダイエットサポート、健康教室などを担当。また、ベストセラーとなったレシピ本「体脂肪計タニタの社員食堂定食」(大和書房刊)を監修するタニタ栄養士委員会のメンバーも務める。

共催:公益社団法人秋田県臨床工学技士会 他
<http://akitaace.www2.jp/>