

開催日：2024.09.27(金) 14:00～15:00

ウェビナー内容

食生活改善のコツ! 「分かる」と「できる」から支援する重要性 ～働く世代に求められる「健康的な食生活と野菜摂取」～

健康的な食生活を支えるために、野菜摂取が有効であることは知られてきており、1日の目標量350gにおい、
「分かる」と「できる」を支える支援の重要性について専門家よりお話し頂きます。次に、ナトリウムの排せつを
促すカリウムを野菜や果実などから積極的に摂取する「ナトカリ」という考え方を普及しているカゴメから、「ナ
トカリ」を活用した「できる」を支援する(健康プログラム)取組事例のご紹介を致します。

健康経営・健康増進を推進される方におかれましては、ぜひご参加ください。

【講演者】



女子栄養大学短期大学部 栄養指導研究室 小澤 啓子氏

管理栄養士として、健診センター等での栄養相談や糖尿病患者向けの栄養教育プログラム開発などの経験を
経て、2016年に入職。生活習慣病予防のためのエビデンスに基づいた健康・栄養教育に関する研究に従事。
知識の提供だけでなく、意欲向上や実際の行動に結びつける支援を目指し、食物摂取状況と関連する要因、
意識・行動変容についての研究を行っている。

カゴメ株式会社 健康事業部 担当課長 芦原 幸子 氏

2002年カゴメに入社。営業担当後、10年以上人事制度の開発、運営に携わる。海外生活後、国家資格
のキャリアコンサルタントを取得。新規事業開発を経て健康事業部へ異動。他企業を巻き込んだ健康増進
アプリ開発を担当。



タイムスケジュール

14:00 女子栄養大学短期大学部 栄養指導研究室 小澤 啓子氏
講演 「野菜を食べる力を育てる:知識から具体的な行動へ」

14:30 カゴメ株式会社 健康事業部 芦原 幸子 氏
従業員向け取組事例のご紹介

14:45 質疑応答

14:55 事務連絡

※ご都合に合わせて、ウェビナー中に入退出頂いても構いません。

お申込み 9/27(金)12時メ

下記リンクからフォーム送信、または右記QRコードからお申し込みください。

<https://healthcare.kagome.co.jp/form240927>

お問合せ先:カゴメ株式会社 東京本社 健康事業部
メール:kagome.happy-wellness@kagome.co.jp



※オンライン形式(zoom)での開催となります。PCやタブレットなどのモバイル端末と、インターネット環境のご準備をお願いします。

参加希望者多数の場合は先着順とさせていただきます。

「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。