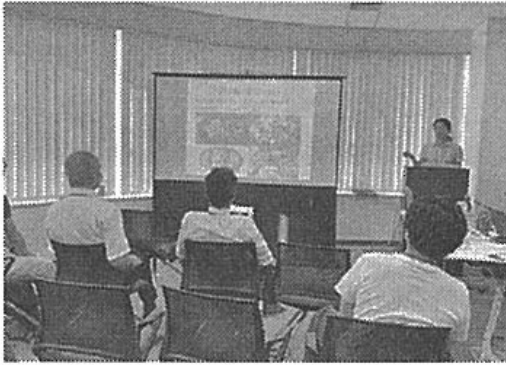


【エイテック 食事法改善セミナー開催】



食事法改善セミナー開催

エイテック

オリエンタルコンサル  
タンツホールディングス  
の事業会社のエイテック  
は、働き方改革の一環と  
して健康経営に取り組ん  
でおり、このほど、食事  
法改善セミナー「人生1  
00年時代を生き抜く健  
康リテラシー〜食事を変  
われば体が変わる〜」を  
開催した。写真。

同社は、19年4月に運  
動・睡眠・食事の改善に

アプローチする健康増進  
アクションプランを策定  
し、取り組みを進めてい  
る。

セミナーでは、健康管  
理士一般指導員で野菜ソ  
ムリエプロの井上三規子  
氏が、血糖値スパイクに  
よる生産性低下のメカニ  
ズムと肥満防止も含めた  
食事法について解説した  
ほか、同社の健康経営推  
進を支援している健康経  
営アドバイザーの平井孝  
幸氏が、日常的に実践す  
るための工夫として、「ベ  
ジファースト」「よく噛  
む（目指せ1口30回）」「食  
後30分以内のウォーキン  
グ」等の食事法をまとめ  
たポスターについて説明  
した。なお、ポスターは、  
職場内に掲示する予定。