

健康・介護教室を  
オンラインで受講！

栄養と食事  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
今始めよう、健康的な食事の選び方

# 健康維持に大切な栄養と食事

栄養バランスのとり方をマスターしよう！

**無料**

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります



## 講座のポイント

### ◆栄養バランスの良い食事とは？

厚生労働省は国民の健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防・重症化予防を目的に、科学的根拠に基づき、エネルギー及び栄養素の摂取量を年齢・性別ごとに基準を設けています。これが、「日本人の食事摂取基準」と呼ばれるものです。

「バランスの良い食事をとることが大切」とは分かっているけど、実践しようとする、栄養バランスの良い食事って何だろう？と悩む方も多いのではないのでしょうか。

栄養バランスの良い食事とは具体的にどのようなものかについて学び、健康維持に役立てましょう。

【講師】阿出川國雄氏（管理栄養士）

株式会社美味しい・メンタルビタミン研究所 代表取締役

## ■「栄養と食事」コース オンライン型 カリキュラム

| カリキュラム | 項目                                | 内容   |
|--------|-----------------------------------|--|
|        | 健康を維持する栄養とは                       | 平均寿命と健康寿命<br>三大栄養素と六大栄養素<br>・糖質、脂質、タンパク質、ミネラル、ビタミン、食物繊維<br>フレイルとは、サルコペニア予防<br>健康と運動                      |
|        | 毎日の食事が大切<br>栄養素、バランス、食べ方<br>野菜と果物 | ●身体に摂りたい栄養素のお話<br>・炭水化物・タンパク質・食物繊維<br>・毎食摂りたい食物・1日1回は摂りたい食べ物<br>・高齢者に不足がちな栄養・栄養バランスのとれた食事<br>・ビタミンのお話・脂質 |
|        | 食塩の話                              | 食塩と健康<br>・1日の適正な摂取量<br>・おいしく減塩するポイント<br>・塩分管理だけで、血圧コントロールは出来る？   |
|        | 気になる食品あれこれ                        | ・おやつ<br>・アルコール<br>・ソフトドリンク など  |

|      |   |
|------|---|
| 応募要項 | <p>[申込対象] NEC健康保険組合にご加入の18歳以上の方<br/>※1講座につき、1保険番号単位でのお申込みとなる為、代表となる1名様が手続きを行って下さい。<br/>(代表の方のみのお手続きで、同居のご家族みなさまが視聴できます)</p> <p>[申込コース数] オンデマンド型・オンラインLIVE配信型あわせてひと月1コースまで。年間4コースを上限とする<br/>※同じコースを2回以上お申込みすることはできません。</p> <p>[申込方法] 「健康・介護教室 参加申し込みフォーム」よりお申し込みください。<br/>URL <a href="https://forms.office.com/r/CU9C6FQEar">https://forms.office.com/r/CU9C6FQEar</a></p> <p>[お問い合わせ] 日本電気健康保険組合 保健事業グループ<br/>外線 03-3461-9372 内線 8-185-220 (平日 10:00~12:00 13:00~16:00)<br/>お問合せフォーム <a href="https://forms.office.com/r/sS5qNXudnr">https://forms.office.com/r/sS5qNXudnr</a></p> <p>[注意事項] データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。<br/>視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。</p> |
|------|---|

### 【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。