

先生方・保護者さま向け

# ヤクルト健康教室のご案内

奈良ヤクルトでは現在、健康応援企業として各地で健康セミナーを実施しております。弊社の**管理栄養士**または**健康管理士**を講師派遣致します。健康に関わる色々な情報を提供し、皆様のお役に立てばと考えております。参加人数は**5人以上で可能**。ヤクルト商品の試飲や、○×クイズなど、楽しい教室です。現在、地域の**学校保健委員会**、**家庭教育学級**、**子育てサークル**、**婦人会**、**社内研修**などご利用頂いております。奈良県下ならどこでも行かせて頂きますので是非お申し付けください。 **(費用無料)**



管理栄養士による食育講座 職員研修にて



乳幼児の食事講座 子育てサークルにて

	項目	内容
1	<b>講話「食育」</b>	成長期に必要な栄養、好き嫌い対策、日本の食文化、食材に親しむ事など <b>食事の大切さ</b> のお話しです。45分
2	<b>講話「子どもの健康」</b>	<b>幼児～小学生のお子さんの成長</b> に必要なことを食事面からお話しさせていただきます。45分
3	<b>講話「小学生の便秘予防」</b>	小学生のお子さまがいらっしゃるお母さんの立場から子どもの便秘解消のためにできることを考えていきます。
4	<b>講話「骨と歯の健康」</b>	カルシウム不足が骨に与える影響や <b>骨を強くするヒント</b> 、 <b>歯みがきの大切さ</b> をお話しします。45分
5	<b>講話「栄養学」</b>	普段の食事の中で、摂りすぎている栄養素や不足している食材など <b>食事の基礎</b> を楽しく学べます。45分
6	<b>講話「健康ダイエット」</b>	我慢！努力！のイメージが大きい <b>ダイエット</b> を <b>少しの工夫</b> で楽しいものに変えるお話しです。45分
7	<b>講話「大人の便秘解消法」</b>	便秘の <b>ツボ</b> 、 <b>マッサージ</b> 、便器の座り方、水分と食物繊維と乳酸菌についてのお話しです。45分
8	<b>講話「免疫力アップ」</b>	<b>がん予防</b> 、免疫アップの方法 指ツボ、笑い、体温上昇、乳製品の摂取など紹介。60分
9	上記以外にも「食品衛生」「糖尿病予防」「メタボ予防」などがあります。その他詳細はお申し込み時にご相談させていただきます。	

項目1～8の中から講話を一つ選んで頂きます。時間は1時間ぐらいです。  
平日・月～金まで10時～15時の間で実施可能

※2019年4月より、土曜日は開催できなくなりました。悪しからずご了承ください。

お申込み・お問い合わせは

奈良ヤクルト販売株式会社

☎ 0120 (62) 8960

担当 菱木、樋口、山道

受付時間 9:00～17:00(土・日・祝日除く)