

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。健康に関する色々な情報を提供し、皆様のお役に立てれ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**などで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 講話「食育」	「食材の栄養や、選び方・食文化」など 食事の大切さ をお子さまへ楽しく伝えていただけるお話です。
2 講話「子供の成長と健康」	幼児～小学校のお子さまの成長 と健康に必要なことを食事面からお話しさせていただきます。
3 講話「小学校の便秘予防」	小学校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 講話「骨と歯の健康」	カルシウム不足が骨に与える影響や 骨を強くするヒント 、 歯みがきの大切さ をお話しします。
5 講話「栄養学」	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 食事の基礎 を楽しく学べます。
6 講話「健康ダイエット」	我慢!努力!のイメージが大きい ダイエット を 少しの工夫 で楽しいものに変えるお話です。
7 NEW 講話「脳腸相関」 ～脳と腸の深～い関係～	ストレスがかかるとおなかの調子が悪くなる…テスト前、試合前などなど、そんな 脳と腸の関係 をお話しします。
8 講話「アレルギーと免疫」	「アレルギーって何?なぜおこるの?」 花粉症 や アトピー性皮膚炎 など一般的に多いアレルギーについてのお話です。
9 講話「免疫力アップ」	がん予防 、免疫力アップの方法、指ツボ、笑い、体温上昇、乳製品の摂取など紹介。

上記以外にも、「食品衛生」「糖尿病予防」「メタボ予防」「クイズで学ぶ成人病」などがあります。その他の詳細はお申込み時にご相談させていただきます。

お申込み・お問い合わせ

項目1～8の中から講話の一つ選んで頂きます。時間は1時間程度です。
平日・月～金まで10時～15時の間で実施可能

奈良ヤクルト販売(株) PR推進室

直通番号：080-7560-2724(健康教室担当)

0120-62-8960

(受付時間：9:00～17:00、土日祝日・年末年始を除く)

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

