

## 企業社員様向けセミナー

# 体組成測定&セミナー 「最新! 太らない食べ方講座」



社員様への福利厚生の一環として、健康に関するセミナー&体組成測定会&ボランティア会登録会を企画。「女性が多い」という企業様の特性を踏まえて、テーマは女性に人気の「ダイエット」を採用しました。

### 実施内容



#### 「最新! 太らない食べ方講座」



食事、睡眠、お砂糖の話など、最新の栄養学について説明。



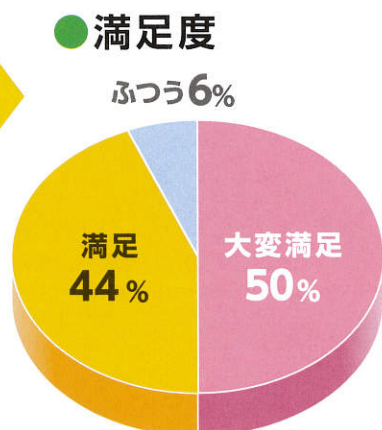
#### 体組成測定



骨格筋量、体脂肪量、部位別のバランスなど、細かく測定。

### 結果

参加者  
アンケートより



満足度は**90%以上**

### 参加者の声

- ・コンパクトに話がまとまっていて資料もインパクトがあり解りやすかった (40代・女性)
- ・100%ジュースにあんなにたくさんの砂糖が入っているなんて、ビックリです。  
普段なにげなく食べている・動いていることの影響に敏感にならずと気づかされました。(40代・女性)
- ・ダイエットには何度も失敗し、食事制限は続かないので、GI値の低い食品を普段の食事に取り入れ、改善できたら良いと思いました。(30代・女性)

社員の健康意識向上に貢献。その後も、継続してセミナーを数回実施しました。