

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！  
今はじめよう、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摂ることが大切」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。

栄養バランスが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

横河電機健康保険組合

■「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                       | <p>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</p>                      |
|        | 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 | <p>●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</p> |
|        | 食塩の話                              | <p>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？</p>                                                       |
|        | 気になる食品あれこれ                        | <p>・おやつ<br/>           ・アルコール<br/>           ・ソフトドリンク など</p>                                                                                                    |