

## 東京都民、在勤者を対象とした「体・食事測定&健康セミナー」を開催しました！

生活習慣病予防について、体の現況や食生活の測定による個別の評価を基に、体験型講習を通して、楽しく、正しい知識の習得と実践を目的とした健康イベントを開催しました。

内容：食事診断、体組成測定、生活習慣病予防講座、フードモデル等展示

私たちがサポートしました！

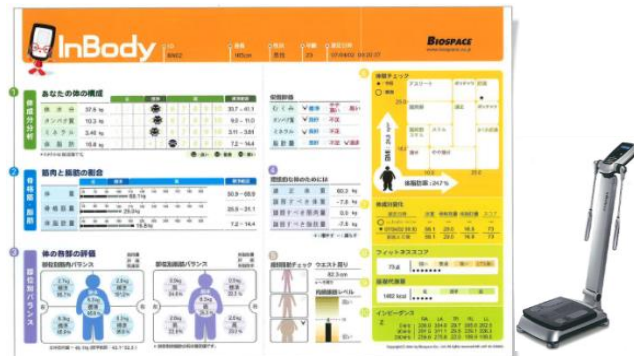


### 食事診断



日頃の食事内容を実物大のフードモデルから選び、機器に載せるだけで瞬時に栄養バランスなどを測定します。

### 体組成測定



筋肉量や筋肉のつき方（バランス）、体脂肪量、内臓脂肪レベル、基礎代謝量などを測定します。

参加者の多くが「測定に関心がある」「食事診断に興味がある」「がん予防について知りたい」など、いつまでも健康でイキイキと過ごしたいとの思いでこの講座にお申し込み下さいました。

参加者からは、「体組成計を初めて体験して自分の筋肉量を知ることができて良かった」「日々の生活を見直す良い機会になった」「食事の評価が思っていたよりかなり低いことが分かり参考になった」「個別に相談にのっていただけてとても役立った」などの感想が寄せられ、がん予防を中心とした体や食生活の測定会への関心の高さを感じました。

### 当日の様子



実物大のフードモデル



食事診断カウンセリング



体組成測定カウンセリング



健康セミナー



脂肪サンプル展示

今後も健康に役立つ情報を発信してお客様のお役に立てるよう努めてまいります。