

「レディースセミナー」を開催しました!

令和元年7月27日(土)平塚プレジール

講演

食べてつくれる美しさ
～「野菜と生活 管理栄養士ラボ」が教えます～



松田 真紀 講師

骨密度が低く、筋肉量が少ない女性におすすめの食習慣として、「野菜と大豆をとること」があげられました。

また、野菜を上手に食べる方法として、生・冷凍・ジュース・カット野菜・調味料の5つの方法を教えていただきました。

女性に特化した美容と健康に関する内容に、受講者のみなさんも興味を持たれていました。

運動

「代謝アップ」を目的に
その場でできる有酸素運動と筋力トレーニング



中村 真奈子 講師

椅子を使用したスクワット運動や、「柔軟性・筋力・バランス力」を鍛える体操(JKB体操)、タオルを使ったストレッチなど、机や椅子があってもできる全身を使った運動を、楽しく体験していただきました。

実践後、普段使わない部位を動かすことができた、日常生活で取り入れたいとの声が聞かれました。

講演風景



ご参加いただいた方からの感想 ～当日アンケートより抜粋～

- ◆冷凍食品なども取り入れながら気軽に野菜を取っていきたいと思います。日常生活にない動きをわざと刺激しストレッチで取り入れていきたいです。(30歳代)
- ◆肩と首がいつも痛いですが、とても体がすっきりして、毎日休み時間にとり入れたいと思いました。すっきりして気分もよくなりました。(40歳代)
- ◆野菜が少ないので、心がけて食べようと思いました。イスを使ってできる体操を教えていただいたので、家でもやってみようと思います。(50歳代)