



メンタルと食事の深い関係。 「避けたい食べ物」

食べ物の選び方が今日から変わる (60分)

- ① ミネラル不足で脳が回らない
- ② これだけは知っておきたい添加物
- ③ じゃあコンビニで何を選べばいいの？

社長も
従業員
さまも

毎日ちゃんと食べてるけど



なんでこんなに疲れるのかな

エネルギーが
作れないワン



お申し込みはウラ面

費用：110,000円 (60分)

*交通費別途

*録音/録画はお断りします

2018年より全国健康保健協会広島支部 (協会けんぽ)
メンタルヘルスおよび睡眠講師としてのべ117社の研修を担当

メンタルと栄養の関係についてお話すると「じゃあ何を食えばいいの?」とご質問があります。大事なはず「何を卒業するか」です。飽食の時代にもかかわらず、タンパク質やビタミン、ミネラルが不足している方がたくさんいます。加工品や超加工品に含まれている添加物は短期的には問題はありませんが、繰り返し摂取す

るうちに味覚の鈍化、ミネラルの欠乏、メンタルへの影響や腸内細菌のアンバランス、成長阻害や老化の促進などさまざまなリスクにつながります。かといって食品の長期保存に添加物は不可欠。全てを避けるというのではなく、それぞれのメリット・デメリットを知ってその都度正しく選べるよう、6つの添加物について学びます。

株式会社 三十八花堂

TEL 082-225-7554

受付時間 10:00~19:00 (月~土)
広島市中区八丁堀 12-8-4F
38kado@bach-lab.com



担当講師：保田 厚子

(上級睡眠健康指導士/産業カウンセラー/分子栄養学アドバイザー)

2013年より睡眠・メンタル相談の「社外保健室」を運営し、8000ケース以上のカウンセリングを実施。また企業・教育現場・メディア等で睡眠やメンタルの整え方を伝えるとともに、競技者のコンディショニング指導も行う。2018年より全国健康保険協会広島支部メンタルヘルス・睡眠講師を担当。



FAX 申込書 082-225-7559

送信日： 年 月 日

ご記入の上、FAX 送信ください

貴社名：

担当者様：

TEL：

FAX：

メール：

ご希望の研修 今日からセルフケア 大人の睡眠教室 社会的時差ぼけ解消
 メンタルと胃腸活 避けたい食べ物 未定

ご希望の日時 ① 月 日 時 分～ 時 分
② 月 日 時 分～ 時 分

ご希望の方法 講師派遣 リモート 未定

お申し込みありがとうございます。

営業日2日以内にご担当者様にご連絡させていただきます。

*3日以上返事がない場合は受信できていない可能性があります。お手数ですがお問い合わせください。

備考：