



# 食べる時間が重要！ 話題の時間栄養学を活用した 食事術

日時

2024年7月3日 水  
14:00～15:00

(セミナー約50分、質疑応答約10分)

## 内容

1. 太りにくい食事の時間があるって本当？
2. 血糖値やコレステロールに影響しやすい  
食事の時間
3. いつ、どのくらい、何から食べると健康的？

ZOOMにて  
ライブ配信



講師

植村 瑠美 氏

### 経歴

- ・急性期総合病院で管理栄養士として10年間勤務
- ・生活習慣病患者を中心に5,000人の栄養指導を担当
- ・多くの人が利用するコンビニ食や外食から始められる「食事の選び方」に着目した食事改善法を生活スタイルに合わせて提案
- ・栄養素から伝える“理想的な食生活”ではなく、身近な食品から伝える“超実践的な食生活”を伝えるセミナーが行動変容が起きやすないと好評。

## 問い合わせ先

HR戦略部 安全・健康推進センター  
070-1063-0671 藤原  
chiho.fujiwara.fh@mhi.com

### 資格

管理栄養士、健康科学修士、健康経営アドバイザー