

「午後の不調がミスや事故を招く！？ 食べ方から始める社員の体調管理」

講師：合同会社 Unma 代表 及川麻梨絵 氏

午後になると多くの方が感じる「眠気・だるさ・集中力低下」。実はその背景には“食べ方の習慣”が大きく関わっています。本講演では、

1. なぜ午後の不調が起こるのか
2. その不調がヒューマンエラーや事故につながる仕組み
3. 日常の食べ方を少し見直すことで得られる効果（集中力維持・事故防止・生産性向上）

について、経営者・社員の皆様、さらに一般市民の方にとっても実生活で役立つ内容を分かりやすくお伝えします。

特別な設備や仕組みではなく、誰もが取り組めるシンプルな方法から始められる「健康経営の第一歩」としてご活用いただけます。

どなたでも受講できますので、この機会にぜひご参加ください。

記

日 時	令和 8 年 3 月 17 日（火） 12:30~13:45
場 所	プラザイン水沢
受講料	会員・一般 無料
申込み	下記申込書にご記入のうえ、3 月 10 日までに事務局へ F A X（24-3148）にてお申込みください。

〔講師プロフィール〕

合同会社 Unma 代表／栄養士。（一社）日本健康食育協会認定・健康食育シニアマスター。自身の体質改善経験をもとに、何を食べるかより“どう食べるか”に着目した食習慣デザインを展開。「がんばらない・続けられる」を合言葉に、企業向け健康支援や女性の健康セミナーなど研修講師として活動している。



公益社団法人胆江法人会

TEL 0197-24-3141

公社・胆江法人会 行（FAX 0197-24-3148）

3/17 講演会 受講申込書

住 所 _____ T E L _____

事業所名 _____ 氏 名 _____

※ご記入頂いた個人情報は、参加者名簿の作成、当会からの連絡・各種情報提供の目的にのみ使用いたします。