

無料
オンライン

働く女性の健康を 支える食事のポイント

働く女性が抱えやすい月経随伴症状（月経痛・月経前症候群）について、当センターが行った調査研究の結果をもとに、日々の生活で取り入れやすい“症状緩和につながるヒント”を紹介します。また、更年期を含むライフステージの変化にともなう心身のゆらぎに対して、生活習慣や食事面で意識したいポイントについてもあわせて提案します。

セミナー日時

2026年
8 / 5 水
14:00～15:30

申込方法

右の二次元コードまたは当センターホームページの「研修・セミナーのご案内」ページから「オンラインセミナー」を選択しお申込みください。前日までに参加URLをお知らせします。

お申込みはこちら



講師

東京労災病院
治療就労両立支援
センター

管理栄養士

平澤 芳恵 氏



メタボ予防、働く女性の食生活などをテーマに、企業などで栄養相談や講演を実施。深夜勤務者の食事選び、勤労者のストレス対処力研究に取り組んでいる。2021年に発売された著書『カラダにやさしいコンビニごはん100』（小学館）では、コンビニメニューを健康的に食べるための組み合わせを紹介している。現在、セブン-イレブンのHPにて「食の安全・安心への取り組み コンビニで理想の献立」を連載中。

主催 / お問い合わせ

埼玉産業保健総合支援センター

☎048-829-2661 🌐 <https://saitamas.johas.go.jp>

