

来場形式

当社初！ランチ付き体験セミナー

十六総合研究所 主催

十六銀行 共催

社員のパフォーマンスを最大化する！ 血糖から学ぶ「自分に合った食事」体験セミナー

健康
経営

「仕事のパフォーマンス」は、今日のランチで変わる！

同じものを食べても、血糖などの体の反応は一人ひとり異なることが、世界の最新研究でわかってきました。本セミナーでは、血糖を切り口に、体調・集中力・仕事のパフォーマンスにつながる「自分に合った食事」の考え方を、専門用語を避けてわかりやすく解説します。

さらに、**健康に配慮したランチを実際に食べながら**、栄養バランスや食べ方などを体験。今日から実践できる食事のヒントをお持ち帰りいただけます。

日時

2026年 9月17日(木)

11:30~13:30

会場

十六銀行名古屋ビル 3階会議室

[名古屋市中区錦3丁目1番1号](#)

👉上記をクリックするとGoogleマップに遷移します

※駐車場の用意がございませんので公共交通機関をご利用ください

対象

- ✓ 社内で健康管理を担当している方
 - ✓ 健康診断では大きな問題はないものの、最近の体調や疲れが気になる方
 - ✓ 食事に気を使っているが、何が自分に合うのか分からない方
 - ✓ ご自身や周囲の方の体調・仕事のパフォーマンスを底上げしたい方
- ※専門知識は不要です

定員

30名
(最少催行人数10名)

受講料

ランチ代込！ お一人さま 11,000円(税込)

持ち物

- ・筆記用具
- ・最新の健康診断の結果(あれば)

健診結果の見方と、
食事との関係をお伝えします！

カリキュラム

講師

▼第1部▼

なぜ今「血糖」に注目するのか
健康診断だけでは見えにくい体の変化と、
体調・集中力・仕事のパフォーマンスとの関係

▼第2部▼

世界の最新研究から学ぶ、個別化栄養の最前線
同じ食事でも反応は人それぞれ。
最新の研究をわかりやすく紹介。

▼第3部▼

健康ランチで「食べて体験」
栄養バランスに配慮した健康ランチを実際に食べながら、
「自分の普段の食事と何が違うか」を体感。

▼第4部▼

日常への活かし方
自分に合った食事の考え方と、
今日から実践できる工夫

世界の
最新栄養科学を、
健康ランチで
「食べて体験」

●質疑応答●

株式会社mealwell

代表取締役／管理栄養士／愛知県糖尿病療養指導士

はやさき ともよ

早崎 知代 氏



管理栄養士として延べ5,000人以上の健康支援に携わるとともに、ヘルスケア領域における事業・サービス開発を経験。現在は、血糖データを活用した個別化栄養の研究開発と事業化に取り組む。一人ひとりが無理なく将来の健康リスクを抑え、本来の能力を最大限発揮できる社会の実現を目指している。

お申込み方法

① 十六総研のWebサイトにアクセス

十六総研 セミナー

検索

www.16souken.co.jp

② セミナーお申込みページからお手続き

※お申込みフォームは、弊社が契約する外部サイト（スパイラル株式会社）に移動します。

③ 受付完了メールの受信・確認

※届かない場合はお手数ですが下記お問い合わせ先までご連絡をお願いします。

※最少催行人数に達しない場合は、やむを得ずセミナーの開催を中止とさせていただきます。何卒ご容赦ください。

詳しくは下記までお問い合わせください

058-266-1916

月～金／9:00～17:00

(祝・休日および12/31～1/3を除く)

人と、地域と、未来をむすぶ



16FG

十六総合研究所