

# 仕事のパフォーマンスを あげる食生活



仕事のパフォーマンスを高めたい時はどんな食事がよいのでしょうか？特に若年世代の食生活の課題である朝食欠食は仕事の生産性の低下や体内時計の乱れ等に繋がりがやすい為、朝食摂取は重要です。また深夜・交代勤務の食事の事例などを紹介し、夜遅くに食べる食事、就寝前の食事はどのようなものがよいのか、身近なコンビニメニューの選び方などを用いてお伝えし、働く女性が抱える月経トラブル（月経痛やPMS）と仕事のパフォーマンスの事例、生活習慣のアプローチ法などについてもご紹介したいと思います。



**講師：平澤 芳恵氏**  
東京労災病院治療就労両立支援センター  
管理栄養士

**3月8日（水） 14時～15時45分**



お申し込みはコチラ

【申込方法】当センターホームページの「研修・セミナーのご案内」ページより「その他」を選択しお申し込みください。前日までにURLをお知らせします。