

無料オンラインセミナー

# 熱中症対策 のための 食事管理

気温が高くなる夏は水分補給をこまめにするなど気をつけていらっしゃるかと思いますが、食事での熱中症対策はいかがでしょうか。

屋外の仕事为中心の方だけではなく、屋内で仕事をされている人も（テレワークの人も）熱中症対策は必要です。

熱中症対策に効果的な食事の選び方、間食におすすめのメニューなどをご紹介します。

## 申込方法

右のQR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「その他」を選択しお申込みください。前日までにURLをお知らせします。

お申込みはこちら



セミナー日時

2024年  
7 / 24 水  
14:00~15:30

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

同センターで勤労者の予防医療を目的に栄養相談、講演を実施。コンビニでもバランスの良い食事を摂る方法を指南する。著者に「カラダにやさしいコンビニごはん100」、現在、4月より、へるすあっぷ21（法研）の「働く人の食改善」を連載中。

お問い合わせは

埼玉産業保健総合支援センター

TEL:048-829-2661 <https://www.saitamas.johas.go.jp>