

2018年1月9日

報道関係各位

慶應義塾大学 SFC 研究所

慶應義塾大学渡辺賢治研究室×ルミネエスト 「今日から始めるきれいの作り方」セミナーを実施

慶應義塾大学環境情報学部教授渡辺賢治研究室内の研究グループ Team BHD (BEAUTY & HEALTH DIARY)は、ショップスタッフを対象とした、女性のための健康セミナーをルミネエスト新宿で開催します。
社会の中で話題になる「女性が働きやすい環境づくり」に Team BHD の研究が貢献できないかを考え、実践していきます。

1. 女性のための健康セミナーについて

テーマ：今日から始めるきれいの作り方

第1回 ヘルシーボディをつくるコンビニフードの選び方 講師：本田由佳（SFC 研究所上席所員）

日本のファッション業界では“痩せているモデル”が多く起用される等痩せることを求められ、実際に無理なダイエットをしているショップスタッフも目にすることがあります。間違った痩せ方をすると病気のリスクや、出産への悪影響の可能性が指摘されています。どうすれば健康的にきれいになれるのか？若い女性のカラダのなぜ？等の疑問に答えながら、ヘルシーボディを作る方法を身近なコンビニから考えます。

- 内容：・女性にとっての適正な BMI と体脂肪率
・たんぱく質の重要性
・ベストな食事の組み合わせ方
・コンビニフードならこれがオススメ

第2回 すっきり美人の作り方 講師：宗形佳織 SFC 研究所上席所員

日時：2018年2月15日(木) (予定)

第3回 夢を叶えるライフレッスン 講師：本田由佳 SFC 研究所上席所員

日時：2018年3月16日(金) (予定)

2. ルミネエスト新宿について

ヤング層をターゲットに高感度なカジュアルファッションを提供する「ルミネエスト新宿」で働くスタッフにはターゲット層と同じく 20代前半の若い女性が多いのが特徴です。ルミネでは、ショップスタッフが働きやすい環境づくりに継続的に取り組んでおり、本セミナーを含め、さらなるショップスタッフのワーク・ライフ・バランスの充実やスキルアップの機会創出、接客力向上を目指しています。

[ルミネエスト新宿]
〒160-0022 東京都新宿区新宿 3-38-1
03-5269-1111 (代表)
<http://www.lumine.ne.jp/shinjuku/>

3. BEAUTY & HEALTH DIARY について

慶應義塾大学環境情報学部教授渡辺賢治研究室内の研究グループ Team BHD を中心に制作した手帳。

現在日本では月経困難症の患者が800万人以上いると推定されていますが、治療をしているのはそのうち約10%と言われています。早いうちに基礎体温や食事内容、体重等について手帳に記載し、健康リテラシーを高めることで、やせすぎの防止、月経異常や体調不調の早期発見・保健室等への相談など行動変容につなげます。(手帳の項目:食事内容(たんぱく質、野菜、炭水化物等の量を色で塗ることで表示)基礎体温・体重・経血量等の健康記録ページ、基礎体温チェック方法、ダイアリー、コラムなど(全84ページの予定))

【協力】

オムロンヘルスケア株式会社(婦人用電子体温計MC-683Lの提供)
株式会社からだにいいこと(MOOKからだにいいことprecoの提供)
オハヨー乳業株式会社(ぜいたく果実まるごといちご&ヨーグルトの提供)
森下仁丹株式会社(鼻・のど甜茶飴、ビタミンD3葉酸&Caの提供)

【本件のお問合せ先】

慶應義塾大学渡辺賢治研究室 渡辺賢治
TEL: 0466-49-3463
E-mail: info@bhdiary.com

【配信元】

慶應義塾大学 湘南藤沢事務室 学術研究支援担当
kri-pr@sfc.keio.ac.jp
TEL:0466-49-3436 FAX: 0466-49-3594