

食事のお悩みありませんか？

よく噛まずに
早食いに



ついつい
食べ過ぎ
てしまう

気付けば
だらだら食べ
てしまう

栄養バランス
って何？



臨床心理士と管理栄養士が
改善のコツ教えます！

「**しあわせ**」かつ「**健康**」に食べる手がかりを研究しています

\\研究の協力をしてくれた方全員に謝礼として//

¥5,000分の**クオカード**をプレゼント♪

※全3回のワークショップ+アンケート+週1回のホームワーク
すべての協力が可能な方に限ります (18~79歳の方対象)

日程 ① 5月31日 (土) ② 6月21日 (土)
③ 7月26日 (土) 全3回

時間 10~11時15分 ※6月21日は11時まで

場所 愛ファーマシー松山営業所
(松山市余戸南3丁目11-33)

定員 最大10名

【ご応募はこちらまで】



愛ファーマシー株式会社
担当：久保田 (総務部)

☎ 電話番号 0895-23-6577 (本社)

✉ アドレス s-kubota@i-pharmacy.jp

【研究の目的】

このワークショップでは、「しあわせ」かつ「健康」に食べるための手がかりを提案することを目的としています。

【協力していただく内容】

- ① 全3回のワークショップ参加（各1時間）
- ② 週1回の簡単なホームワーク（約2ヶ月間）
- ③ アンケート回答（1回目開始前と3回目終了後、それぞれ15分程度）

【全体の流れ】

5月31日(土)

アンケート

臨床心理士より

ワーク①

- 開始前に簡単なアンケートにご回答いただきます
回答時間はおよそ15分です

- 臨床心理士より「こころの健康」と「より楽しく食べるコツ」についてお話しします
- 1回目に食べるもの：

レーズンバターサンド

1週間に1回、ご自宅でじっくりと味わって食べる時間を5分程作り、簡単なメモをとっていただきます

6月21日(土)

管理栄養士より

ワーク②

- 管理栄養士より「バランス良く食べて体も心もしあわせに」についてお話しします
- 2回目に食べるもの：

アーモンド小魚

※6月21日は、11時に終了します。

1週間に1回、ご自宅でじっくりと味わって食べる時間を5分程作り、簡単なメモをとっていただきます

7月26日(土)

振り返り

ワーク③

アンケート

- 最後にまとめとして、全体の振り返りを行います
- 3回目に食べるもの：

チョコレート菓子

- 終了後に簡単なアンケートにご協力いただきます
- 回答時間はおよそ15分です
→ **全て終了後に5000円分のギフトカードお渡しします**

インタビュー

- 3回目終了後に、個別でzoomのインタビューにご協力いただける方には、追加で1000円のギフト券をお渡しします