

## 講演「アプリを活用した健康への取り組み」

講師 損保ジャパン日本興亜ひまわり生命株式会社  
大阪法人支社長 上山 敏正氏

元気で長く生きられる社会の実現に向け、健康情報アプリ、お散歩アプリ、ダイエットアプリといった3つのスマホアプリを開発。ダイエットアプリでは、管理栄養士監修の健康献立を毎日配信するほか、ユーザーの食事時間や就寝・起床時間から、時間栄養学に基づき、最適

な食事タイミングの通知機能がついている。アプリは、損保ジャパン日本興亜ひまわり生命の契約者に限らず、無料で利用できる。アプリユーザーは、当初は40代・50代の夫婦同士の利用を想定していたが、実際は若い女性が多い。

## 講演「朝食のすすめ」

講師 株式会社フィッツプラスコンシューマー・サービス事業部  
管理栄養士 高橋 香奈氏

### 朝食を食べるメリット

(1) 生体リズムを整えることができる。起床後、太陽の光で脳へ刺激を与えることと、朝食を食べ臓器へ刺激を与えることで、ヒトの体内時計（1サイクル25時間）を1日24時間に調整できる。

(2) 体温が上がり、午前中から活動的に過ごすことができる。

(3) 脳にエネルギー源を補給でき、やる気や

集中力が高まる。

そのほか、朝食を食べると「体調がよい」、「疲れにくい」、「午前中の間食が減る」と感じる人もいる。朝食メニューには、主食、主菜、副菜、色の濃いインスタ映えする野菜を組み合わせると、栄養バランスのとれたメニューになる。

(文責 行政)