

減塩だけ  
じゃない!

# 高血圧と睡眠力

高血圧対策に睡眠力が注目されています。  
睡眠力におすすめな食材、ここに入る食材は？

か

・  
・



しいたけ



こんぶ



いりこ



なつつ

気になる食材はオンラインセミナーで!

2024年2月21日(水)

12:30~12:45

※申込締切は当日12:00まで

セミナー後のアンケートに  
回答すると“健康マイレージ”  
100ポイント付与!



▼申込はこちら▼



▼申込URL▼

<https://onl.bz/bhfZ9dM>

高血圧対策は「塩分コントロール」それだけで良い? 高血圧の原因には睡眠の質を整えることが大切。今注目の「睡眠力」をお伝えします。

## 講師紹介

管理栄養士 豊原悠里

健康食品業界を経て、食事療法専門クリニックでカウンセラーに従事。特定保健指導、ダイエット、メンタルヘルスなど幅広く携わり全国で栄養セミナーを延べ300講演以上行っています。

TOKYU SPORTS  
OASIS



【本プログラムに関するお問合せ】  
(株)東急スポーツオアシス

TEL : 03-6427-0309 / 担当 : 中原  
MAIL : tso-cp-customer@sportsoasis.jp

【主催】  
住友商事健康保険組合