



健幸サポート栄養士セミナーのご案内



Confidential

森永乳業(株)リレーション営業戦略部

弊社のご紹介



2026
食育実践優良法人

会社名	森永乳業株式会社(MORINAGA MILK INDUSTRY CO., LTD.)
創業	大正6年(1917年)9月1日
設立	昭和24年(1949年)4月13日
従業員数	単体:3,376名 連結:7,345名
事業内容	牛乳、乳製品、アイスクリーム、飲料その他の食品等の製造、販売

(2026年3月31日現在)

～赤ちゃんからシニアまで、「心と身体の健康で人生に寄り添う」商品をお届けしています～



- 健幸サポート栄養士セミナー概要
- おすすめメニューのご紹介
- フォローツールのご紹介
- 開催形式と費用

健幸サポート栄養士セミナー概要

なぜ森永乳業が健康セミナー？



価値ある健康情報を多くの方にお届けしたい！



- “ビフィズス菌やラクトフェリン”など多くの機能性素材を保有
- “50年以上”にわたり自社研究機関でヒトの健康について研究

セミナーの特長

1

受講したその日から
実践できる



2

長年の研究をもとにした
コンテンツ



3

講師は精鋭な栄養士



栄養士セミナーを通して「健康」で「幸せ」な生活をサポート！

／おすすめ／

腸活で健やかな 毎日を



「腸活って何をしたらいい？」
腸年齢チェックなどを通して大腸
に大切なビフィズス菌について
解説します。

腸活に興味がある
無関心層の参加を促したい

NEW

実践！ ウェルビーイング



ウェルビーイングな状態って？
健康を支えるからだの土台となる、
栄養や腸活健康習慣、食事の選び方
についてお伝えします。

若手～ミドル世代の
健康を包括的にサポートしたい

大人の 肥満対策



大人の肥満対策として、筋肉量を維
持しながら余分な体脂肪を減らすた
めの方法をお伝えします。

適正体重維持者率を上げたい

免疫力で 健康生活



免疫力に関する栄養素や成分は？
「免疫力チェック」を行い、免疫力を高
めるポイントや具体的なレシピも
お伝えします。

免疫力を維持し
生き生きとした毎日を送りたい

たんぱく質で 強いカラダを！



「たんぱく質って何に良いの？」
たんぱく質の役割と食生活での
取り入れ方のコツをご紹介します。

適正体重維持者率アップ
朝食の欠食率を下げたい

NEW

今日から 始める フレイル対策



食事の選び方や、簡単トレーニング等、
いつまでも活き活きと過ごすためのコ
ツをお伝えします。

地域在住高齢者・家族向けに
フレイルについて啓発したい

40代からの 記憶対策 プログラム



認知機能と関わりの深い食事や運動、
腸内フローラに関する知識について
解説します。

年齢を重ねても記憶力を
維持したい

セミナー開催による貢献ポイント

貴社の”健康経営取組の土台作り”に貢献します

正しい知識を得る

意識変容

行動変容

実感による
継続・定着

パフォーマンス
向上

エンゲージメント
企業価値向上



✓正しい知識

✓行動を変えるヒント

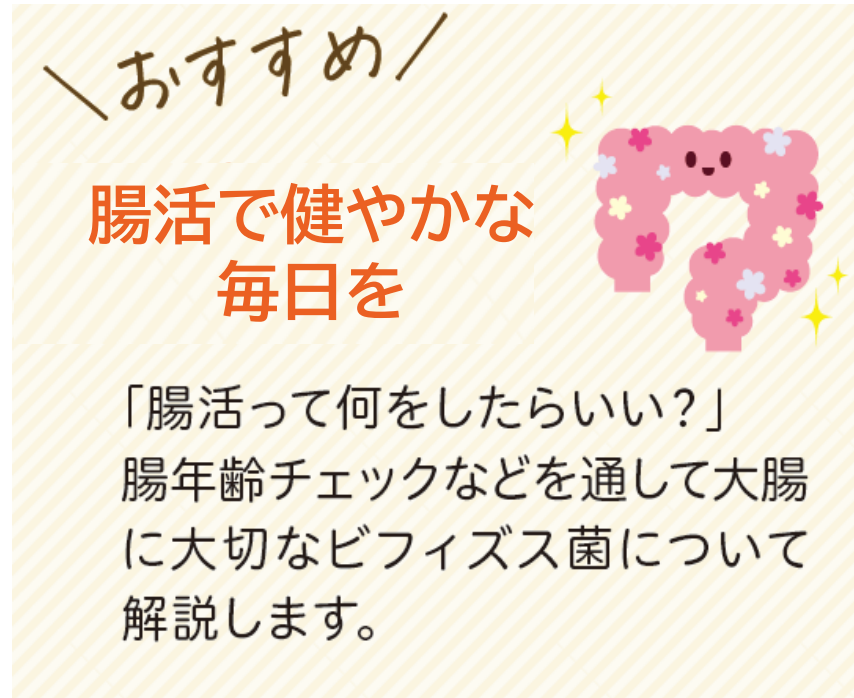
✓行動変容を支援

おすすめメニューご紹介

「腸活で健やかな毎日を」
「実践！ウェルビーイング」
「大人の肥満対策」

* そのほかのメニューをご希望の場合はお気軽にお申し付けください

腸活で健やかな毎日を



- 大腸と全身の健康について
- 腸年齢チェック
- 腸活のために今日からできる事
- ビフィズス菌と乳酸菌の違い
- 腸活トレーニング、レシピ

開催形式

所要時間

対面／オンライン

講話(15分、30分、45分)＋質疑

動画

30分、15分、10分

腸活で健やかな毎日を～スライド一部抜粋～

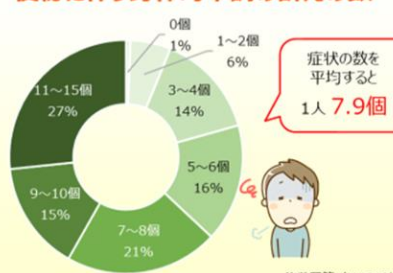
便秘は複数の身体的不調を伴う

便秘のときの 身体のコディション

※便秘がない時の身体のコディションを100%とし、便秘の際の身体のコディションの程度をパーセントで比較



便秘に伴う身体的不調の訴えの数



大腸には全身の健康リスクが集まっている

大腸は消化管の一番奥にあり
いらぬ物を排泄するための器官

大腸には
老廃物や有害物質などが
たまりやすい



あなたの腸年齢を
チェックしてみましょう



質問に当てはまる数は？

「腸活」とは？

腸内環境を整える活動のこと



- ✓ おなかの状態をチェックする
- ✓ 腸の動きを活発にする生活習慣にする
- ✓ 善玉菌を効果的に増やす食生活にする

良い腸内環境を保つには

善玉菌の代表である**ビフィズス菌**が大切



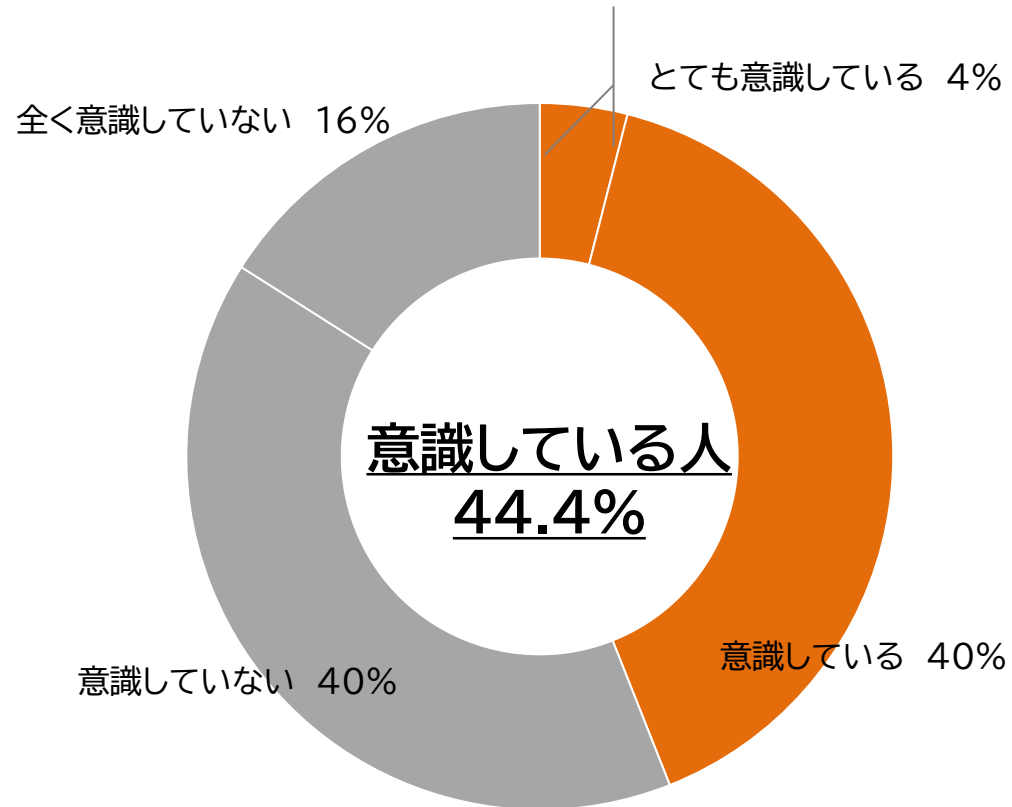
ヨーグルト選びは
ビフィズス菌入りをチェック!



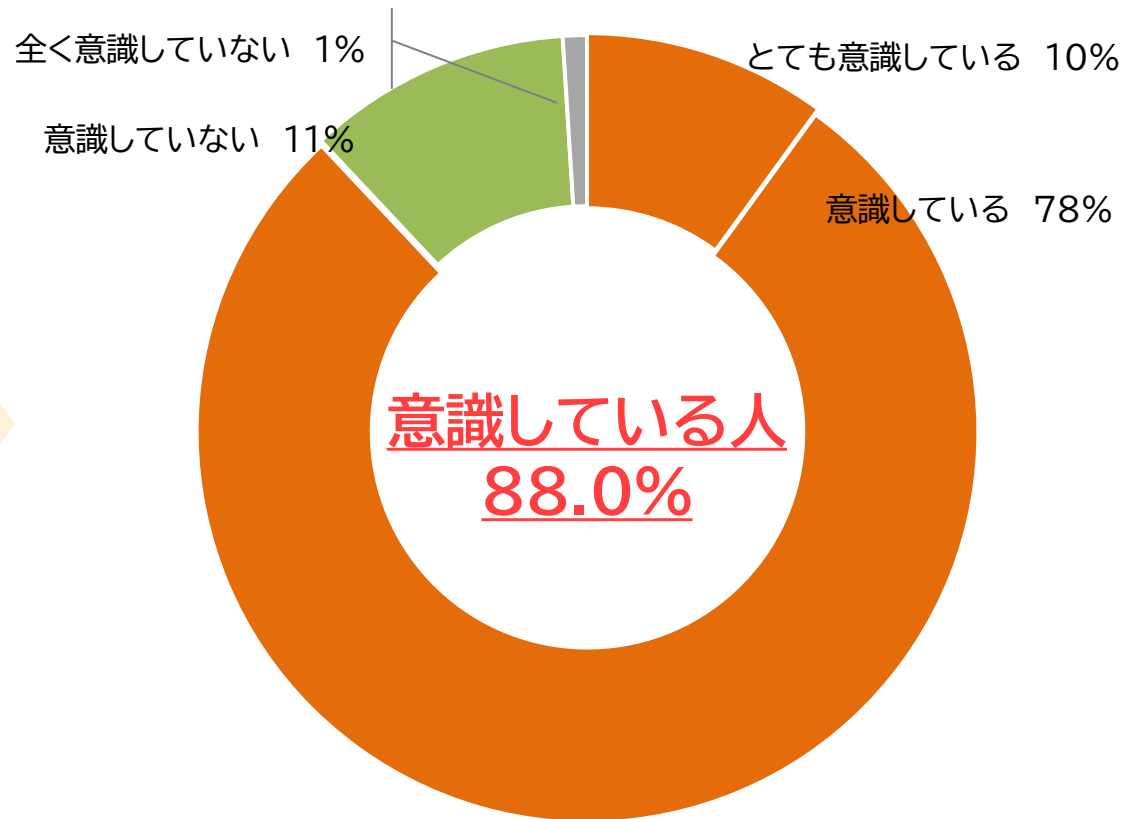
お店に売られている
ヨーグルトでは
ビフィズス菌入り商品は
約20%ほどしかありません

腸活で健やかな毎日を～セミナー前後の意識変化～

Q.腸内フローラを意識した生活をしていますか？



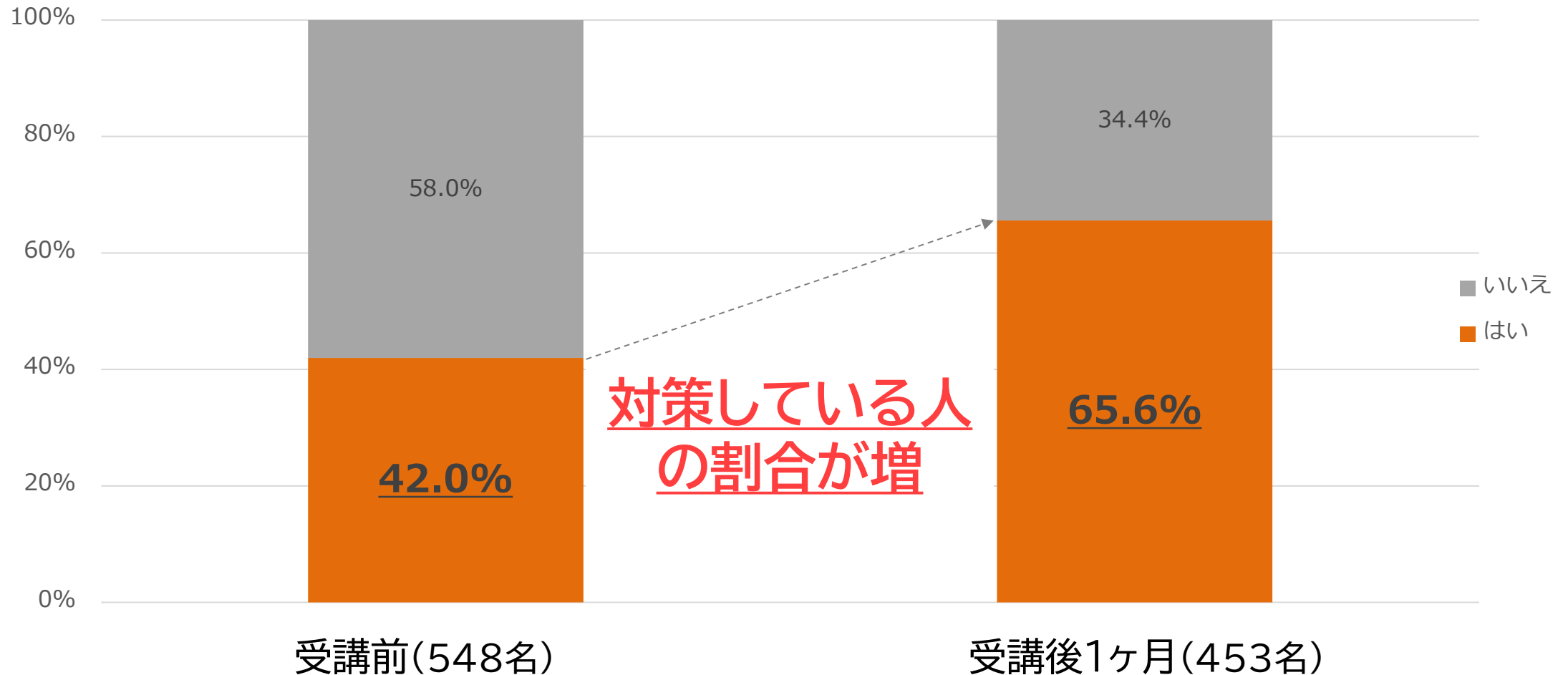
受講前(548名)



受講後1ヶ月(453名)

腸活で健やかな毎日を～セミナー前後の行動変化～

Q.腸の健康のために何か対策をしていますか？



実践！ウェルビーイング

NEW

実践！ ウェルビーイング



ウェルビーイングな状態って？
健康を支えるからだの土台となる、
栄養や腸活健康習慣、食事の選び方
についてお伝えします。

- ウェルビーイングとは
- からだの土台を整える考え方
- 「現在地」を知って対策しよう(からだ・栄養編)
 - 適正エネルギー量とたんぱく質量
 - 食品の選び方
- 「現在地」を知って対策しよう(腸活編)
 - 腸年齢チェック
 - 腸活ポイント(トイレ習慣／水分補給／食事)

開催形式

所要時間

対面／オンライン

講話(35分)＋質疑

動画

30分

実践！ウェルビーイング～スライド一部抜粋～



ウェルビーイングとは？



Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。

よい 状態
well + being

身体的な健康

病気や怪我がない状態
健康なからだの維持

精神的な健康

ストレス管理
心の安定、やりがい

社会的な充足感

人間関係
地域や社会とのつながり

健康サポート栄養士 Copyright©Morinaga Milk Industry Co.,Ltd.All Rights Reserved.

出典：公益社団法人日本WHO協会「世界保健機関（WHO）憲章とは」
<https://japan-who.or.jp/about/who-what/chapter/>

意識したい2つのポイント



栄養

からだをつくるたんぱく質の補給

- たんぱく質は筋肉や肌・髪だけでなく、ホルモン・神経伝達物質・免疫細胞などの材料
- たんぱく質が不足すると、疲れやすい、肌や髪の調子がまいち、集中できない、よく眠れないといった不調の原因になり得る

腸活

栄養の吸収・老廃物の排出

- 腸がうまく働いていないと、栄養を吸収したり、老廃物を排出したりすることが難しくなる
- 便秘は仕事のパフォーマンス低下につながる
- 腸内環境の状態は、ストレスや不安とも関連がある

健康サポート栄養士 Copyright©Morinaga Milk Industry Co.,Ltd.All Rights Reserved.

からだの現在地と対策



- 疲れやすさを感じているので、少し体重を増やしたい
- 筋肉量を増やしたい

1日の摂取エネルギー・たんぱく質量を増やし、筋トレにもチャレンジしましょう。
体脂肪だけが増えないように、たんぱく質摂取と筋トレを組み合わせましょう。
筋肉量を増やしたり、体重を増やしたりしたい場合は、「摂取カロリー > 消費カロリー」の状態を作り出す必要があります。
+200～300 kcalを目安に摂取しましょう。
たんぱく質を多く含む食品で追加するのがおすすめです。
食材や食事の選び方をチェックしましょう！



健康サポート栄養士 Copyright©Morinaga Milk Industry Co.,Ltd.All Rights Reserved.

食品の選び方



一般的なヨーグルト
(1カップ100gあたり)



ギリシャヨーグルト
(1カップ100gあたり)

エネルギー：56kcal ⇒ 100kcal
たんぱく質：3.6g ⇒ 10g
エネルギー+44kcal、たんぱく質+6.4g



鶏もも肉
(から揚げ用3個：約100g)



鶏ささみ肉
(2本：約100g)

エネルギー：190kcal ⇒ 98kcal
たんぱく質：16.6g ⇒ 23.9g
エネルギー-92kcal、たんぱく質+7.3g

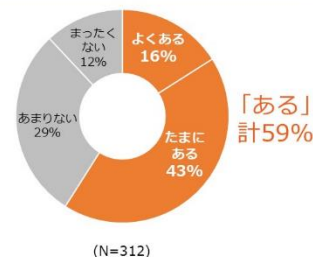
健康サポート栄養士 Copyright©Morinaga Milk Industry Co.,Ltd.All Rights Reserved.

参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

便秘は仕事のパフォーマンス低下につながる



便秘による
仕事のパフォーマンス低下の有無



健康サポート栄養士 Copyright©Morinaga Milk Industry Co.,Ltd.All Rights Reserved.

便秘による
仕事のパフォーマンス低下レベル



※便秘がない時のパフォーマンスを100%とし、便秘の際のパフォーマンスの程度をパーセントで比較

出典：大腸病化対策委員会（2020年）

腸年齢チェック

監修：熊野義己先生



腸年齢をチェックしてみましょう

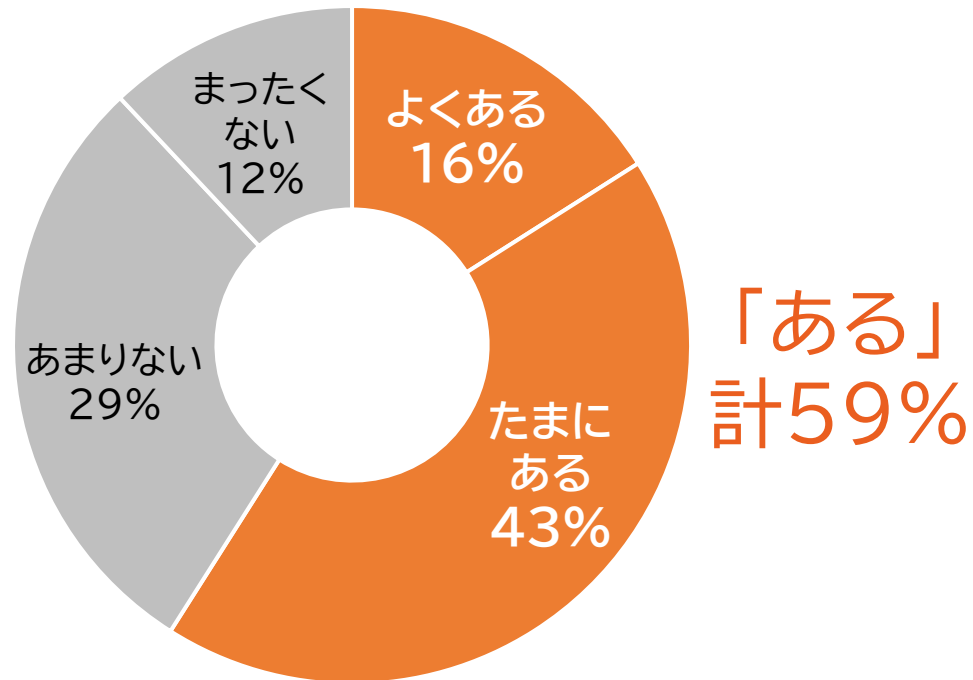


質問に当てはまる数を数えてください

健康サポート栄養士 Copyright©Morinaga Milk Industry Co.,Ltd.All Rights Reserved.

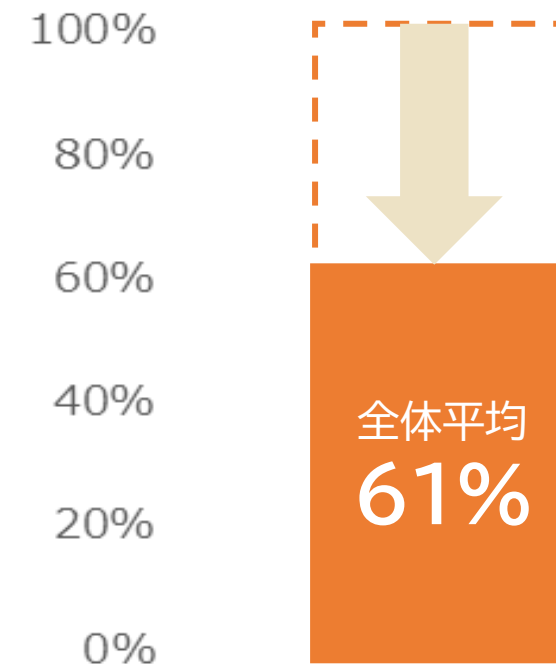
実践！ウェルビーイング～便秘の仕事への影響～

便秘による
仕事のパフォーマンス低下の有無



(N=312)

便秘による
仕事のパフォーマンス低下レベル



※便秘がない時のパフォーマンスを100%とし
便秘の際のパフォーマンスの程度をパーセントで比較

実践！ウェルビーイング～腸活とウェルビーイング～

腸活実践者の約8割が、
「心身の状態改善(ウェルビーイング)」を実感しています。

(腸活にヨーグルトを取り入れている方へ)
腸活によって心身の状態が改善していると思いますか。
(n=1,183)



具体的な改善内容

排便状況の改善：82.0%

精神的に安定した：17.3%

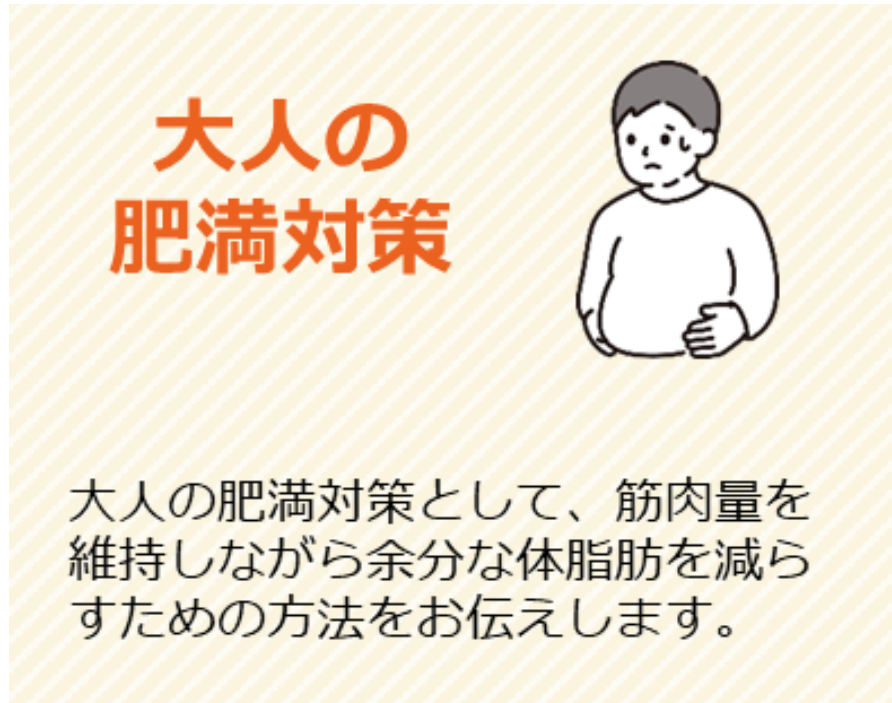
風邪をひかなくなった：17.2%

実施期間：2023年3月16日～2023年3月25日

調査方法：インターネット調査

調査機関：ウノログ株式会社（自社調査）

大人の肥満対策



- 大人の肥満対策のポイント
 - ー BMIチェック
 - ー なぜ肥満対策が必要？
- 頑張りすぎないメニュー選択
 - ー タイプ別改善方法
 - ー 健康レシピ紹介
- 朝食／昼食／夕食別アドバイス
- トレーニング紹介

開催形式	所要時間
対面／オンライン	30分・40分の講話＋質疑
動画	23分版、6～10分×3本

大人の肥満対策～スライド一部抜粋～

大人の肥満対策 ～健康診断の気になる数字対策～

笑顔の毎日をいっしょに。
健幸サポート栄養士



森永乳業 健康サポート栄養士
公認キャラクター
さほこ先生

大人の肥満対策は食べる量を減らすのではダメ！

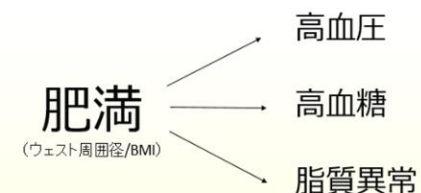


食べることが好きなので
食べる量を減らそうとしても
続けられない。

楽しみを我慢するやり方は続かないですね。
しかも単純に食べる量だけを減らすと
筋肉が減り、痩せにくい体になってしまいます。
たんぱく質の摂取を意識しましょう。



なぜ肥満対策が必要なのか？



内臓に蓄積した脂肪細胞が
高血圧・高血糖・脂質異常を引き起こす

お助け素材：ビフィズス菌



太っている人と痩せている人では
腸内細菌が異なり、特に

**肥満の人には
ビフィズス菌が少ない**
ことが報告されています。



コンビニ弁当は栄養成分表示を確認

目安	男性	女性
熱量	730～900kcal程度	550～650kcal程度
たんぱく質	20g/食程度	



栄養成分表示	
熱量	XX kcal
たんぱく質	XX g
脂質	XX g
炭水化物	XX g
食塩相当量	XX g



必要なエネルギー量は身体活動量などによっても異なります。
上記数字は目安として、日々の体重を見ながら調整しましょう。



フォローツールのご案内

告知ポスター

セミナーメニューに合わせて
従業員様向け告知ポスターを
作成・データご提供いたします。

(活用例)

- 社内サイトで告知&掲載
- 事業所内の掲示板に掲示

腸から始める健康習慣、身につけませんか？

健康セミナー開催のご案内
腸活で健やかな毎日を

“腸活”という言葉、耳にしたことがあるのではないのでしょうか。
全身の健康の要とも言われる腸の健康について
楽しく学べるセミナーです。日々の生活で無理なく、腸活を
ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。



[日時]	[参加方法]
2025 ●/●(●) 15時~16時	オンライン入室は コチラ
[内容]	[登壇者]
・腸内フローラとは ・腸年齢チェック ・ビフィズス菌と乳酸菌の違い ・腸活レシピ ・腸活トレーニング ・質疑応答	森永乳業グループ 健幸サポート栄養士  森永乳業グループの栄養士の中でも 厳しい研修を受けた特別な栄養士です。 健康に関するさまざまな情報を わかりやすくお届けいたします！ 森永乳業 公式キャラクター さばこ先生
[お問い合わせ先] ●●部 ●● (メールアドレス、TEL)	

目的に応じたお土産配布

※セミナー代のほか、別途商品代・送料が発生いたします



セミナーで学んだことを実践



ドリンクヨーグルト
(要冷蔵品)



サプリメント

セミナーメニューに合わせた商品をご提案させていただきます

参加者数を増やす



腸活サポートカレンダー

<対象テーマ>

- ✓ 腸活で健やかな毎日を
- ✓ 実践！ウェルビーイング



- ✓ セミナーでお伝えした「腸を健康に保つ4つのチェックポイント」を可視化
- ✓ 排便状況を記載でき、1ヶ月間の振り返りが可能

(チェックシートイメージ)

腸活サポートカレンダー活用方法

中面の「腸活サポートカレンダー」を毎日手の届くところに置いておきましょう。
毎日、印をつけることで忘れにくくなり、習慣化できます！

できた項目に丸をつけましょう。

- ビフィズス菌を摂取したら○
- 食物繊維オリゴ糖を摂取したら○
- 運動をしたら○

10日

その日の日付を記入しましょう。

その日の便の様子を4段階で記録しましょう。(詳しくは中面をご覧ください)

排便回数を記入しましょう。

腸活の成果を実感！
腸内環境 変化のサイン

腸内環境が変化している2つの合図
～腸が危険になることで起こる兆候には注意しよう～

1 便の量と色や形状
通常は量も色も形状も一定ですが、急に量が増えたり減ったり、色や形状が変わったりすると、腸内環境が変化している可能性があります。

2 ニオイが強い
おならのニオイがニオイ臭い、腸内環境が変化しているサインです。おならのニオイが強い場合は、腸内環境が変化している可能性があります。

腸活サポートカレンダー

腸内環境は全身の健康リスクに関与しています。毎日の生活で腸に良いこと「腸活」を実践することで、ぜひ中面のカレンダーをご活用ください。

腸を健康に保つ4つのチェックポイント！

- ビフィズス菌
- 食物繊維・オリゴ糖
- 水分
- 運動

腸活サポートカレンダー活用方法

中面の「腸活サポートカレンダー」を毎日手の届くところに置いておきましょう。毎日、印をつけることで忘れにくくなり、習慣化できます！

今日から始める腸内環境ケア！まずは裏面のカレンダーをチェック！

腸活のポイント！

ヨーグルトはビフィズス菌を豊富に含みます。

ビフィズス菌はすべてのヨーグルトに入っているわけではなく、パッケージを見てビフィズス菌入りを選びましょう。

水溶性食物繊維とオリゴ糖を積極的に摂取しましょう。

1日10分の運動で腸を動かす！

デザインや文言は一部変更になる可能性があります。

メモ兼行動宣言シート

<対象テーマ>

- ✓実践！ウェルビーイング
- ✓今日からできるフレイル対策



- ✓ セミナーを聞きながら、BMI計算や必要エネルギー・たんぱく質、腸活や記憶対策のチェックをメモ
- ✓ 最後に行動宣言の記入欄もあり、行動変容のサポートが可能

実践！ウェルビーイング

今日からできるフレイル対策

笑顔の毎日をいっしょに。
健幸サポート栄養士

今日から実践！ウェルビーイング
～体の土台について考えよう～

セミナーを聞きながら、ご自身の現在の状態をメモしましょう

体重 kg 身長 cm BMI

身体活動レベルに○をつけましょう

係数：25～30 係数：30～35 係数：35～

1日のほとんども
座って過ごしている
低い

座って過ごすことが多い
が、家事や職場への移動、
買物、軽いスポーツなど
を行っている
普通

移動や立ち仕事が多い、
またはしっかり
スポーツを行っている
高い

適正エネルギー量を計算してみましょう

標準体重 = 22 × 身長 [] m × 身長 [] m = []
適正エネルギー = 標準体重 × 係数 (25～35) = [] kcal

目標たんぱく質量を計算してみましょう

目標たんぱく質 = 適正エネルギー ÷ 4 × 0.13 ÷ 0.2 ÷ 4 = [] g

年齢別チェック 監修：阿野義巳先生

生活習慣	食事	トイレ
①排便の時間は決まっていない ②夕方に排便が多い ③おならが多い ④肌荒れや吹き出物が頻る ⑤顔色が悪く、老けて見える ⑥運動不足が続いている ⑦寝つきが悪く、寝不足 ⑧ストレスをいつも感じる	⑧朝食を抜くことが多い ⑨朝食はいつまでたっても ⑩外食は週に4回以上 ⑪野菜不足が気になる ⑫肉が好き ⑬牛乳や乳製品が苦手 ⑭いつもアルコールを多量に飲む ⑮食事の時間は決まっていない	⑯いきまじや便が出ないことが多い ⑰排便後も便が残っている気がする ⑱排便がスムーズでない ⑲トイレが遠い ⑳トイレが狭い ㉑トイレの掃除が面倒 ㉒トイレの掃除が面倒

※画面には年齢別チェックの結果が記載されています。チェック前に見ないようにしてください。

年齢別チェックの結果 監修：阿野義巳先生

0～4歳 5～9歳
満年齢＝実年齢！ 満年齢＝実年齢＋10歳

腸内環境良好、
この状態を保ちましょう。

生活改善すれば
十分取り戻せる状態です。

10～14歳 15歳以上
満年齢＝実年齢＋20歳 満年齢＝実年齢＋30歳

生活改善に取り組みましょう。

すぐに生活改善に取り組みましょう。

ウェルビーイング宣言

ウェルビーイング宣言は、日々の生活の中で、以下の事項を参考に、ご自身の生活スタイルに合わせて宣言をさせていただきます。
※宣言は、自分が人生で達成したいこと、または、家族、友人、社会、環境、自然など、さまざまなことに貢献したいことを宣言します。
※宣言は、今の生活で達成されていること、不足していることを宣言します。
※宣言は、毎日、または毎週実施できるもの、または、宣言に書くべきことを宣言します。
※宣言は、「私は〇〇を大切に、毎日〇〇を実践して、心豊かに過ごします」というように、シンプルで具体的な宣言にします。

（宣言欄）

（現状把握）

（アクション）

（宣言文）

笑顔の毎日をいっしょに。
健幸サポート栄養士

Copyright©Morinaga Milk Industry Co., Ltd. All Rights Reserved.

笑顔の毎日をいっしょに。
健幸サポート栄養士

自分と家族のために！今日から始めるフレイル対策

セミナーを聞きながら、ご自身の現在の状態をメモしましょう

体重 kg 身長 cm BMI

身体活動レベルに○をつけましょう

1日のほとんども
座って過ごしている
低い

座って過ごすことが多い
が、家事や職場への移動、
買物、軽いスポーツなど
を行っている
普通

移動や立ち仕事が多い、
またはしっかり
スポーツを行っている
高い

該当する目標エネルギー量に○をつけましょう

性別	年齢	低い	普通	高い
男性	18～29歳	2,250	2,400	3,000
男性	30～49歳	2,350	2,750	3,150
男性	50～64歳	2,450	3,000	3,700
男性	65～74歳	2,100	2,350	2,650
男性	75歳以上	1,850	2,250	1,450
女性	18～29歳	1,700	1,950	2,250
女性	30～49歳	1,750	2,050	2,350
女性	50～64歳	1,700	1,950	2,250
女性	65～74歳	1,650	1,850	2,050
女性	75歳以上	1,450	1,750	1,450

該当する目標たんぱく質量に○をつけましょう

性別	年齢	低い	普通	高い
男性	65～74歳	58～78g	77～103g	90～120g
女性	65～74歳	58～78g	69～93g	79～103g
男性	75歳以上	68～90g	79～103g	90～120g
女性	75歳以上	62～82g	79～103g	90～120g

STEP1：認知機能・記憶力の状態チェック Aの数

STEP2：生活習慣チェック チェックがついた数

※画面にはSTEP1・2の結果が記載されています。チェック前に見ないようにしてください。

認知機能・記憶力の状態チェックと生活習慣チェックの結果

監修：豊城大学医学部研究科教授 豊城大学附属予後医療センター長 伊賀瀬直也先生

STEP1でAが0個の方

認知機能の低下とは異なる、
加齢による年相応の記憶力低下の可能性もあります。

STEP2も0個の方

いまは心配ありません。
良い生活習慣を今後も継続してい
きましょう。

STEP2が1個以上の方

いまはそれほど心配ありませんが、
生活習慣が乱れている方は
注意が必要です。

STEP1でAが1個以上の方

認知機能が低下している可能性があります。

STEP2が0個の方

今の生活習慣に、より良い習慣を
今後も心掛けていきましょう。

STEP2も1個以上の方

生活習慣が乱れている方は
さらに注意が必要です。
早めの生活習慣対策をしましょう。

認知機能や記憶力の低下には「悪い生活習慣」が関係しています。

フレイル対策宣言

フレイル予防のために、今日から取り組むことを宣言しましょう

笑顔の毎日をいっしょに。
健幸サポート栄養士

Copyright©Morinaga Milk Industry Co., Ltd. All Rights Reserved.

開催形式と費用

3つの開催形式

対面

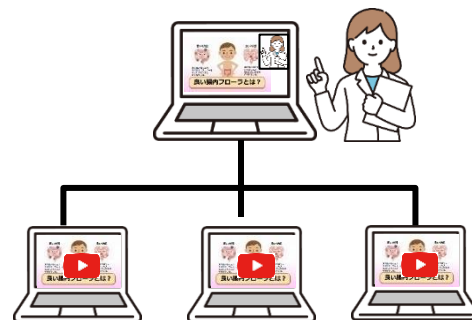
講師が会場に訪問



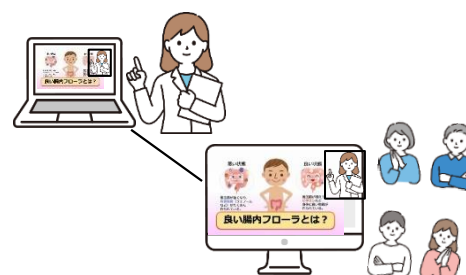
WEB

オンラインでLIVE配信

個別視聴



集合視聴



動画

URLから自由に個人視聴



※栄養士が講話する内容を基に、デジタル音声を使用しているメニューもございます

- 100名様まで : 10万円(税別)／回
※対面の場合は、会場までの交通費をご負担いただきます。
- 録画/アーカイブ : 5万円(税別)／月～

- 1本(約30分)
8万円(税別)／月

※動画ご希望の場合は、Brightcoveでの再生確認を事前に実施させていただきます。

開催までの流れ



ご面談(開催日時、メニュー、開催形式決定)

お申込み

(対面・WEB形式の場合～2か月前、動画の場合～1か月前)

セミナー開催・動画視聴

満足度アンケートまとめたレポート報告

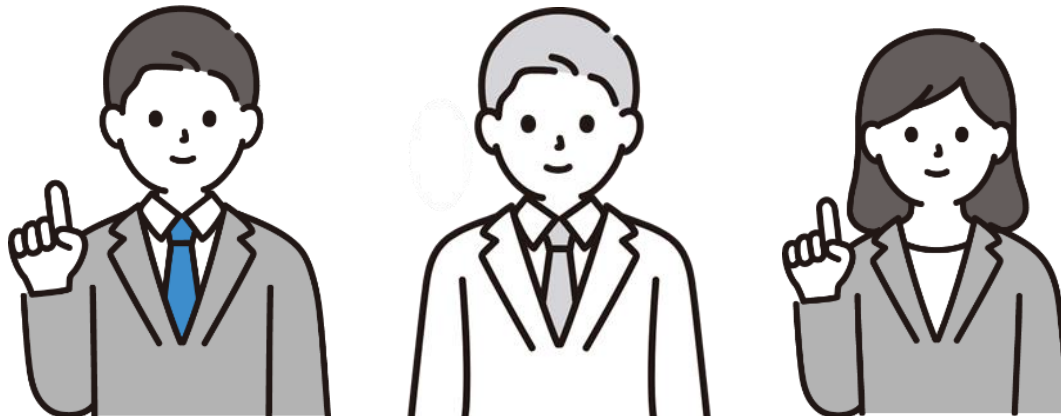
セミナーご担当者さまの声

栄養士の方の座学に加え、フォローツールやお土産等により参加意欲・満足度を高められる

セミナー受講前後での意識・行動の変化を測定いただけ、セミナー効果の評価がしやすかった

開催ポスターなどのご支援をいただけ、担当者の工数が減り助かった

対面・オンライン・アーカイブの併用が可能で、様々な勤務形態の社員に受講を勧めやすい





セミナーに関するお問合せは、【健幸サポート栄養士セミナー事務局】まで
お気軽にご連絡くださいませ。

【健幸サポート栄養士セミナー事務局】 kenko-support@morinagamilk.co.jp

当資料の転送・転用はお控えくださいますようお願いいたします。