

## 企業内大学「TBS グループユニバーシティ(TGU)」”支えるシリーズ”として実施 TBS 厚生会員へ福利厚生サポートの一環として「仕事のパフォーマンスを向上させる食育」を学ぶセミナーを開催しました

「子どもを願うすべての人によりよい 幸せな人生を歩める社会をつくる」をビジョンに掲げ、法人の従業員向け福利厚生や自治体の住民向け支援を行うヘルスケアサポートサービス「ファミワン」<https://famione.com/benefit/>などを展開する株式会社ファミワン(本社:東京都渋谷区、代表取締役:石川 勇介)は、TBS 厚生会員への福利厚生サポートを2026年度も継続いたします。

ファミワンは、TBS 厚生会・ウェルネス推進部が主催する「支えるシリーズ」第27回オンラインセミナー『管理栄養士が解説！仕事のパフォーマンスが向上する「大人のための食育講座」』を実施しました。本セミナーは、TBS グループで働く皆さまの心身の健康を支える取り組みとして継続的に開催されています。

本セミナーでは、シフト勤務や深夜勤務などで食生活が不規則になりやすいメディア業界で働く方に向けて、無理なく実践できる食事の工夫を紹介しました。

冒頭では、欠食や野菜不足、食事時間の不規則化などの乱れが、集中力・疲労感・判断力・感情に影響を及ぼすリスクを伝えながら「大人の食育」に触れ、自ら整える力について解説しました。続いて、腸内環境が集中力や疲労感、気分の安定にも関わることや、「こんな食べ方はやめて」ではなく「今の食事に一品足す」という考え方を中心にお伝えしました。その上で、食べ物を変えずに「組み合わせ」や「食べ方」を変えることで血糖値や腸内環境を整えられる手法について具体的に紹介しました。さらに、シフト勤務や深夜勤務などで不規則な業務が多い働き方でも続く「食の実践編」として、コンビニでの選び方や自炊でも簡単にできる食材の取り入れ方について触れました。Q&Aでは、調理の仕方による栄養素の変化や体への負担など様々な質問が飛び交い、参加者の皆さまが「食」について日常から気になっていた事も解決する場となりました。

今回の開催を通して、少しの工夫で健康と仕事のパフォーマンスの両立ができることをお伝えし、参加者の皆さまが今日から実践できるヒントを持ち帰っていただけました。受講者には、オリジナル・レシピ集もプレゼントし、実践へつなげる内容となりました。

## ■TBS 厚生会 × ファミワンの取り組み

TBS 厚生会は、TBS ホールディングスの他に TBS グループ企業の従業員約 5,000 人で構成されており、当社は 2021 年 10 月より福利厚生プランの提供を開始しました。

この度は、本セミナーの内容に合わせて、TBS 厚生会とのコラボメニューとしてレシピの提供を行いました。「疲れを吹き飛ばす！豚にんにく炒め」「脳を働かせる鯖のトマト煮」など、食材と効果を掛け合わせたメニュー名を打ち出し、忙しい生活の中でも健康に考慮した食を社員食堂において意識してもらうよう工夫しました。

### TBS厚生会×ファミワン コラボメニューレシピを提供しました



**疲れを吹き飛ばす！豚にんにく炒め**  
内側から整う切干ナッツ和え付き

**脳を働かせる！鯖のトマト煮**  
脳を支えるアスパラ卵サラダ付

調理提供：イートランド株式会社  
(健康食ウィークの中で2日間限定のメニューとして調理提供されました)

尚、株式会社 TBS ホールディングス、株式会社 TBS テレビは、2026 年 4 月 1 日、農林水産省が昨年 6 月に創設した「官民連携食育プラットフォーム」が認定・顕彰する初の「食育実践優良法人顕彰制度」において、「食育実践優良法人 2026」に認定されています。

ファミワンは、今後も実践的で温かみのある学びを提供し、社員の皆さまが安心して働き続けられる環境づくりに貢献してまいります。

## ■セミナー概要

【テーマ】TGU 一般講座 支えるシリーズ 27『管理栄養士が解説！仕事のパフォーマンスが向上する「大人のための食育講座」』

【開催方法】オンライン開催

【対象】TBS グループ社員

【講師】管理栄養士 谷口 あゆこ(株式会社ファミワン)

## ■ご参加者の感想

「テレビ局の勤務実態に即した提案が多くてためになりました。」

「忙しい中でも、仕事のパフォーマンスを上げる食事ということで、実際の食生活に活かせる大変参考になる内容でした。ありがとうございました。」

「シフト制の業務に付いていてお昼の時間がズレてしまうことも多々あるので、上手に間食も行いながら健康に気をつけていきたいと思います。」

「『忙しい時ほど、足すこと！』が、目からうろこでした。皆さんの質問をお聞きして、忙しい皆さんの食事情が垣間見られて、なんだかほっとしました。自分の身体を労わることの大切さを改めて実感しました。」

「これを食べてください、これを足してください、と非常に具体的にお話いただいてわかりやすかったです。今の食事からマイナスするのではなくプラスするというポイントが、我慢するのではなく工夫するという概念へのシフトチェンジへ繋がりました。ありがとうございます！」

## ■ヘルスケアサポートサービス「ファミワン」の概要 組織や地域全体の風土づくり × 当事者の個別サポートの2軸でご支援

「ファミワン」は、専門家セミナーによる「風土醸成」と、オンライン相談による「個別の当事者サポート」により、企業の健康経営や女性活躍を支援する福利厚生を提供、そして自治体における住民支援を行っています。利用者は看護師や心理士等の有資格者に匿名で相談でき、心理的安全性の向上や不調の未然防止に寄与します。また、企業や地域の課題に合わせてカスタマイズしたセミナーや研修により、当事者のみならず周囲の支援者も含めた組織・地域全体のリテラシー向上を図ります。

2018年の提供開始以来、小田急電鉄やTBS厚生会、大成建設、NTT、講談社等の民間企業から、神奈川県横須賀市や東京都世田谷区、広島県三原市、群馬県邑楽町、茨城県、奈良県、山梨県等の各自治体に幅広く導入。特にプレコンセプションケアや働く人々の健康課題、DE&I推進の領域において国内トップクラスの実績を有しています。

※本サービスは医療行為ではないため、診断や処方はいりません。

▶ファミワン 法人向け福利厚生サービス <https://famione.com/benefit>

▶自治体向け「妊活 LINE サポート事業」 <https://famione.com/local/>

専門家が妊活・不妊治療をフルサポート

全国で専門家50名がサポート

不妊症看護認定看護師・臨床心理士・胚培養士・管理栄養士・  
保健師・薬剤師・キャリアカウンセラー・助産師など

©2024年3月現在

famione

### <会社情報>

#### 株式会社ファミワン

所在地 〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1丁目10番8号渋谷道玄坂東急ビル2F-C  
代表者 代表取締役 石川 勇介  
設立日 2015年6月1日  
URL <https://famione.co.jp/>

▶ファミワン 法人向け福利厚生サービス <https://famione.com/benefit>

▶自治体向け「妊活 LINE サポート事業」 <https://famione.com/local/>

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ファミワン 広報担当 Mail: [info@famione.com](mailto:info@famione.com) TEL: 080-2243-6995