

*English follows Japanese

Thrive Time !

【7/3 コラボヘルスセミナー開催のご案内】

“食べ方”で変わるパフォーマンス —糖質マネジメントで思考力・集中力アップ—

- “我慢しない食事法”として注目されるロカボ[※]の提唱者
- 北里大学北里研究所病院院長補佐・糖尿病センター長 山田悟 先生

日々の生活の中でこのように感じたことはありませんか。

「午後になると集中力が落ちる」「食後に強い眠気に襲われる」「日によってパフォーマンスにムラがある」・・・

多くの人が「疲れているから」「気合いが足りないから」と捉えがちですが、実はそれらは意志の問題だけではありません。背景には、あなたが無意識に繰り返している“食習慣”が深く関わっている可能性があります。

本セミナーでは、「糖質マネジメント」をテーマに、食事によるコンディションの整え方やパフォーマンス向上のヒントを探ります。無理なく続けられるよう、「食事のタイミング」や「選び方」に着目した“実践的な食べ方”をご紹介します。

今回、食と健康の分野でご活躍されている山田悟先生をお迎えし、仕事や日常生活の質を高める食事の工夫について、解説頂きます。ぜひヘルシーな食習慣の実践につなげていきましょう！

講演後には Q&A セッションを開催！

事前アンケートでいただいた先生への質問をもとに、日々の食事やコンディション管理に関して専門的な視点からお答えいただきます。実務や日常にすぐ活かせるヒントを得られる貴重な機会です。

※ロカボ カロリーや脂質を過度に制限せず「おいしく楽しく」続けることを目指した緩やかな糖質制限の食事

【講師プロフィール】



山田 悟 Yamada Satoru

医学博士/糖尿病専門医

北里大学北里研究所病院院長補佐・糖尿病センター長

一般社団法人食・楽・健康協会 理事長

生活習慣病の診療・指導に数多く携わるほか、『糖質制限の真実』(幻冬舎)は

12万部を超えるベストセラーとなるなど、食と健康に関する情報発信を幅広く行っている。

【開催概要】

開催日時	2026年7月3日(金) 12:00~13:00
内容	1部 講演(40分) 2部 Q&Aセッション(15分)
対象者	EY Japan 全メンバーおよびそのご家族
開催場所	Teams (on-line) ※お申込みいただいた方に、セミナー参加用リンクをメールで送ります
申込方法	こちらのフォームからお申し込みください → 申込 Forms ご 家族の方 は EY メンバーを通して上記フォームよりお申し込みください ※申込期限： 2026年6月26日(金) 17:00
その他	・ 任意参加セミナーのためチャージコードはありません ・ 当日ご参加が叶わない可能性がある方も、まずは上記フォームからお申し込みください。 ・ 視聴後のアンケートは EY 職員の方のみを対象とさせていただきます。

【主催】EY Japan 健康保険組合、健康サポートセンター

【問合せ先】EY Japan 健康保険合 (kenpo-kumiai@jp.ey.com)

*English follows Japanese

Thrive Time!

Announcement on Collaborative Health Seminar on 3 July How “Eating Habits” Can Change Body Performance – Improve Your Abilities to Think & Focus by Managing Carbohydrates

Leading proponent of the “Say ‘Yes’ Dietary Approach” - a low-carb diet* that is gaining traction

**Dr. Satoru Yamada, Vice President & Director of Diabetes Center, Kitasato
University Kitasato Institute Hospital**

Has any of you encountered the following in your daily life?

“My ability to focus drops by the time afternoon rolls around” “I get strong food coma so easily” “My body performance varies from day to day” and so on.

A lot of you may be inclined to see this as a result of “fatigue” or “lack of motivation,” but it’s actually not about willpower, or a lack of, for that matter. The underlying cause may be significantly rooted in your “eating habits” that are unwittingly repeated.

This seminar will look into how one can adjust their physical condition and improve body performance through diet by focusing on “managing carbohydrates,” as well as introduce **“practical eating habits” centered around “when to eat” and “how to choose” so that one can easily develop and continue.**

This time, we have the pleasure of inviting Dr. Satoru Yamada – an expert in the field of food and health – to come and talk about what we can do with our diet to improve the quality of our work and daily lives. This is a great opportunity for all of us to apply his insights on our lifestyles and adopt healthy eating habits!

Stay for the Q&A session after the presentation!

Dr. Yamada will be providing his expert advice on daily diet and physical condition management based on the questions submitted via the questionnaire before this presentation. Take advantage of this valuable opportunity to gain practical tips that you can apply right away on your work and daily life.

*Low-carb: A carbohydrate-moderated diet that can still be “delicious and enjoyable” without excessive restrictions on calorie or fat intake.

【Speaker Profile】



山田 悟 Yamada, Satoru

Doctor of Medicine & Diabetes Specialist

**Vice President & Director of Diabetes Center, Kitasato University Kitasato Institute
Hospital**

Chairperson, [Eat & Fun Health Association](#)

On top of his busy clinical practice of providing treatments and guidance on lifestyle diseases, he has penned many publications about diet and health, including his book, [“The Truth Behind Carbs Restriction”](#) (Gentosha Inc.), a bestseller with over 120,000 copies sold.

[Seminar Overview]

Time & Date	Friday, 3 July 2026, 12:00–13:00
Contents	Part 1: Presentation (40 minutes) Part 2: Q&A Session (15 minutes)
Audience	All EY Japan members and their families
Venue	Teams (on-line) *A link to attend the seminar will be sent to registrants via email.
How to register	Please register using this form → Registration form EY members to please register their family members using the above form. *Deadline: 26 June 2026 (Friday) 17:00
Others	<ul style="list-style-type: none">· Not a mandatory seminar, no charge code.· Even if you may not be able to attend seminar, please register using the above form.· EY employees will be asked to take out a survey after attending the seminar.

Host: EY Japan Health Insurance Society, Health Support Center

For inquiries: EY Japan Health Insurance Society (kenpo-kumiai@jp.ey.com)