

健康情報 POPスタンド

厚紙に印刷するとお手製のPOPスタンドを作ることができます。
社員食堂や事務所の入口に置くなど、従業員の皆さまの健康意識向上にお役立ていただければ幸いです。

※このチェックリストはあくまで目安として活用ください。

出典：令和3年度版健康づくりの手引き

 <p>リストの9、10にチェックがつかない人は、脂肪の取り方に注意する必要があります。</p> <p>脂肪</p>	 <p>リストの6、7、8に2つ以上チェックがつかない人は、食塩をとりすぎる危険があります。</p> <p>食塩</p>
 <p>リストの2、5にチェックがつかない人は、食事のリスムに注意する必要があります。</p> <p>食事のリスム</p>	 <p>リストの1、2、3、4、5、10にチェックがつかない人は、エネルギーの取りすぎや食べ方、栄養バランスに注意する必要があります。</p> <p>食事量・食べ方・バランス</p>

判定結果

食生活改善のポイント

病気の予防は日々の生活習慣が重要となってきますが、その要となるのは毎日の食事です。
エネルギーや脂肪(脂質)、食塩のとりすぎ、野菜不足など栄養バランスの偏りが生活習慣病を招きますので、以下のチェックリストを使って現在の食生活の現状を把握し、見直してみましょう！



☆食生活セルフチェックリスト Part1☆

1. ゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目を心がけている <input type="checkbox"/>	6. 麺類などの汁は残すように心がけている <input type="checkbox"/>
2. 夜食はできるだけ遅い時間にとらない <input type="checkbox"/>	7. 味付きのおかずには追加で醤油や塩などをかけない <input type="checkbox"/>
3. 間食は甘いものをとりすぎないように注意している <input type="checkbox"/>	8. みそ汁・漬物を1日2回以上食べない <input type="checkbox"/>
4. 主菜は肉より魚の方を多く選択している <input type="checkbox"/>	9. ハム・ベーコンなどは週に2回以上は食べない <input type="checkbox"/>
5. 食事は1日3食、規則正しくとっている <input type="checkbox"/>	10. 揚げ物は週に2回以上は食べない <input type="checkbox"/>