

季節の情報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、従業員さまの健康意識向上にお役立ていただければ幸いです。

1 最近食べて飲んでばかりで...
肝臓に悪いわよ
あら！飲みすぎると肝臓を労わっていますか？

2 肝臓の病気はお酒の飲みすぎはもちろんですが...

3 そのほかにも肥満・食べ過ぎ・運動不足など「不規則な生活習慣」も大敵です！

4 お酒を飲む人も飲まない人も注意が必要です

飲みすぎ 食べ過ぎ 運動不足 肥満



肝機能を改善する生活習慣



肥満を解消する



肥満解消のヒントをご紹介します



脂質・糖質を控える



ヘルシーなレシピをご紹介します



たんぱく質・ビタミンをとる



肝臓を労わるレシピをご紹介します



アルコールは控える



アルコールの適量をご紹介します



習慣的に運動をする



かんたん！すきま運動をご紹介します



家族とずっと一緒にいるために！健康づくりに取り組んでいきましょう。