

季節の健康情報 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、従業員さまの健康意識向上にお役立ていただければ幸いです。

答え：①朝～15時頃まで

くだものには体調を整えるビタミン・ミネラルや食物繊維などが豊富に含まれ、生活習慣病の予防に役立ちます。しかし、遅い時間に食べると脂肪に変わりやすいので注意が必要です！

わたしたちの体内には脂肪を取り込む働きをもつたんぱく質があり、16時頃から働きが上昇し、20時～深夜2時でピークを迎えます。

夕飯のデザートにくだものを食べたい！ という気持ちをぐっと我慢し、15時頃までに食べ終えてしまうのが「賢い食べ方」です^^

【秋のくだもの・1日の目安】

- ・りんご：半分（150g）
 - ・なし：半分（190g）
 - ・みかん：2個（180g）
 - ・ぶどう：デラウェアだと1房、巨峰は1/3房（140g）
 - ・柿：甘柿は2/3個（130g）、干柿は1個（30g）
- ※バナナ：1本（95g）

くだもの攻略・賢く食べる裏ワザ！

調理の必要もなく、忙しいときでも手軽に食べられるくだもの。

「くだもの王国・福島」ですので、ご自宅で育てていたり、ご近所さんからいただいたりする機会も多いですね。

突然ですが、1日のなかで、くだもの食べるのに最適な時間は、次のうちどれでしょうか???

- ①朝～15時頃まで
- ②朝～20時頃まで
- ③夕方～23時59分まで



▶答えは裏面へ！

 全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ

季節の健康情報 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、従業員さまの健康意識向上にお役立ていただければ幸いです。

※/バナナ：1本 (95g)
・柿：甘柿は2/3個 (130g)、干柿は1個 (30g)
・みかん：2個 (180g)
・りんご：半分 (150g)
・なし：半分 (190g)
・ぶどう：テウエフだと1房、巨峰は1/3房 (140g)

【秋のくだもの・1日の目安】

終えてしまつたのが「賢い食べ方」です！

夕飯のデザートにくだものを食べたい！という気持ちをもつと、15時頃までに食べ

し、20時～深夜2時でピークを迎えます。

わたしたちの体内には脂肪を取り込む働きをもつたんぱく質があり、16時頃から働きが上昇

予防に役立ちます。しかし、遅い時間に食べると脂肪に変わりやすいので注意が必要です！

くだものには体調を整えるビタミン・ミネラルや食物繊維などが豊富に含まれ、生活習慣病の

答え：①朝～15時頃まで

くだもの攻略・賢く食べる裏ワザ！

調理の必要もなく、忙しいときでも手軽に食べられるくだもの。

「くだもの王国・福島」ですので、ご自宅で育てていたり、ご近所さんからいただいたりする機会も多いですね。

突然ですが、1日のなかで、くだものを食べるのに最適な時間は、次のうちどれでしょうか???

- ①朝～15時頃まで
- ②朝～20時頃まで
- ③夕方～23時59分まで



▶ 答えは裏面へ！

 全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ