



始めてみよう「食生活改善」!



手のひらあてて、野菜でつなげる健康経営®※1

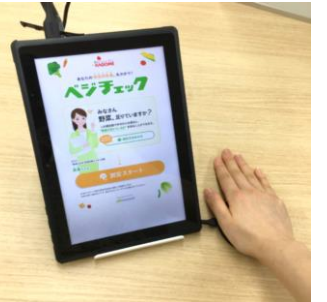
※1.健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

7月にヘルスアップチャレンジの一環として、いくつかの事業所様が社員の食生活改善のために、「ベジチェック®※2」を実施しました。

野菜にはビタミンやミネラル・食物繊維がたっぷり含まれており、多くの研究で、野菜を日常的に食べている人は、脳卒中や心臓病、がんにかかる確率が低いという結果が出ています!

社員の野菜摂取レベルを知り、会社の健康度を上げてみませんか?

測り方はカンタン!
手のひらをあてるだけ!
20秒で野菜の推定摂取量が
確認できます



※2.ベジチェックは、皮膚のカロテノイド色素を測定して、野菜摂取推定量を測定できる機器です。



測定の様子

ヘルスアップチャレンジの
助成金活用方法としても
オススメです

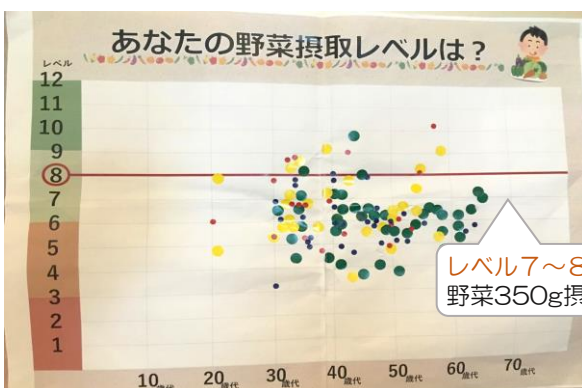
1日に必要な野菜の量は

350g

厚生労働省 健康日本21 (第二次) より



野菜350gの目安量



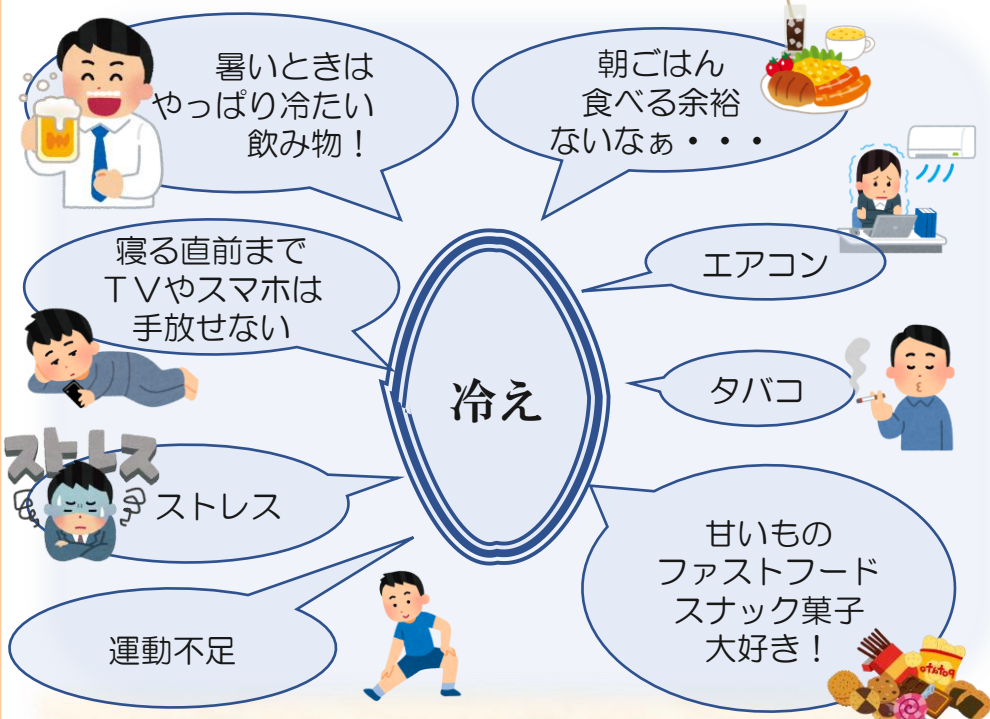
他の社員と比較して、自分の位置を確認できるグラフ
1回目の測定: 黄色(女性)、緑色(男性)
2週間後の測定: 赤色(女性)、青色(男性)

実際に測定をした方からの声 /

- ☑ 野菜をとるよう心がけていたが、思ったよりも野菜が不足していると分かりました。今後は意識して野菜を食べたいです!
- ☑ 測定値が高いことを家族に伝えたら、「野菜料理を作るよう心がけていたので良かった」ととても喜んでくれました。
- ☑ 自身の状態が数値化されたことで、野菜をもっと食べてバランスの良い食事をとろう!という気持ちになりました。
- ☑ 野菜を増やしたつもりが数値が上がってなかったので、きちんと増やせてなかったと気付きました。
- ☑ 1回目の測定結果より2回目の測定結果が増えて良かった。また、ベジチェックをやりたいです!



男性でもご用心!夏の冷え性☀



現代の私たちは、身体を冷やす原因にとり囲まれています。男性の冷えは、手足の冷たさだけではなく、肩こりや腰痛、頻尿、イライラ、身体のだるさ、集中力の低下、不眠といった症状で表面化することがあります。まだまだ暑さ続くこの時期、**まずは食事から見直してみませんか?**

身体の中から冷え対策

- 1 朝食を食べよう**
☀
炭水化物とたんぱく質で代謝UP
- 2 温かいものを食べよう**
🍴
冷たい飲み物、アイスはほどほどに
- 3 身体を温める食材を食べよう**
♂
玄米、根菜、魚、たまご、味噌、黒酢など

▶▶ Recipe

野菜とたまごの豆乳スープ

レンジでかんたん!

【材料(1人分)】

豆乳 ---- 200ml 冷凍野菜 --- 100g
たまご ---- 1個 めんつゆ --- 大さじ1.5

【作り方】

- 1 器に冷凍野菜とたまごを入れ、かき混ぜる。
- 2 豆乳、めんつゆを注ぐ。
- 3 電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- 4 お好みで、ゴマやネギをちらして完成。

【栄養価】

エネルギー 262 kcal
たんぱく質 17.9 g
食塩相当量 2.7 g



食生活改善にご興味のある事業所様は、ぜひ東京健康支援室までご連絡ください!
栄養相談も随時受付中!

東京健康支援室 TEL:03-5725-2261 FAX:03-5725-2263

