



働くあなたへ贈る 食生活改善のススメ



風邪やインフルエンザ等が流行しやすい冬の時期を元気に乗り越えるには、健康的な食事が欠かせません。
コロナ禍による生活習慣の変化で疲れやすいなど体調の変化を感じている人は食生活を見直すチャンスです。
感染症だけでなく生活習慣病からも体を守るためにできることから始めてみましょう。

風邪気味かな？体調がすぐれないとき

鍋料理なら・・・

- 体力を支える **タンパク質**
 - ウイルス感染予防に役立つ **ビタミン**
 - 脱水予防のための **水分**
- がとれて消化にも良い！



残業で夕飯を食べる時間が遅くなった！

残業前



帰宅後



夕方と帰宅後の2食に分けて食べる
夕方はおにぎりなどの炭水化物、帰宅後はポトフなど野菜中心に。

おうち飲みのお供は？



ビール(5%)の
適量はロング缶
1本分(500ml)

脂質少なめの
タンパク質+
野菜をお供に
空腹時の飲酒は避
けて食べながら飲
み、お酒は適量を
守りましょう。

テイクアウトやデリバリーを頼むとき



サラダや野菜たっぷりの
スープなどをプラス！

ごはん+麺類
はNG！

主食+主菜+副菜をそろえる

弁当の場合は主菜が多過ぎるものは避け、漬物やソースは残して減塩を。

年末年始の暴飲暴食で胃腸が弱ったときは・・・

消化に良いもので
胃腸を休める
脂っこいものは控え、
2～3日間の食事量で
調整しましょう。

うどんややわらかく煮た
野菜は消化に良い◎

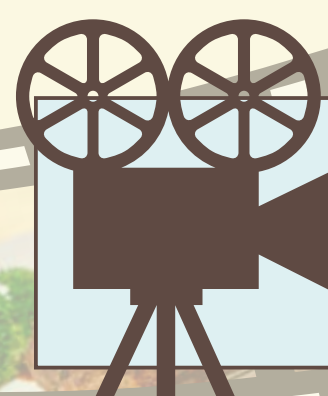


朝ごはんはつつい抜きがち・・・



コンビニ飯
でもOK！

手軽にとれるタンパク質+炭水化物を食べる
納豆ごはんや卵かけごはん、
コンビニのツナや玉子のサンドイッチ、鮭おにぎりでも◎



食生活改善に役立つ
食事管理アプリもあります！

食事管理アプリとは、日々の食事内容や摂取エネルギー、体重などを記録しておくことができるアプリです。食べた料理を写真やメモで簡単に保存できたり、栄養士がアドバイスをくれる、運動で消費したエネルギーを入力すると摂取エネルギーとの差を計算してくれるといった機能がついたものもあります。自分に合ったアプリで食事管理するのもよいでしょう。

けんぽお知らせ板