

申込者限定

健康を考えた食事を 無料でお届け

申込方法は次ページ



食事体験プログラム

- ◆ 健康を考えた食事、食事選びのポイントの動画を無料でプレゼント
- ◆ 食事を「食べて」体感し、動画を「見て」学べるプログラムです

※メニュー改定の都合により内容が変更になる場合があります

プログラム内容

①健康を考えた食事の体験

- 健康を考えた食事（おかず）4食分が届きます。（冷凍）
- ごはん（茶碗普通盛り*）をつけても600kcal以下 *…1杯150g換算

食事体験の
特徴 ▶ ▶ ▶

理想的な
食事のバランスが
分かる

食事の適正量
が分かる

味付けの濃さを
体感できる



②食事の選び方のポイント動画（約5分間）

URLから、食事の選び方のポイントの動画が見られます。
動画では、**主食を選ぶとき、おかずのカロリーをおさえる工夫、**
遅い時間の食事のポイントを解説します。
食事選びの参考にしてみてください。

【URL】

<https://sompohhealthsupport.s3.ap-northeast-1.amazonaws.com/syokujitaiken/shokujitaiken.mp4>



◆こんな方におすすめ◆



理想的な食事の
イメージが分からない

食事のボリューム、栄養・食材のバランス（主菜と副菜のボリューム比）、多くとりたい食材（野菜・きのこ・海藻など）を参考にできます。
「食事の選び方のポイント動画」をあわせて活用いただくと、より理解が深まります。



塩分控えめって
どのくらい？

お弁当は、塩分2.0g以下のおかずです。
味の濃さ、減塩テクニック（味のメリハリ、風味を活かす）などをご参考にできます。



多忙でも
食事を気にしたい

主食（ごはんなど）をご用意いただくだけで、健康を考えた1食分の食事が完成します



申込方法

申込条件 （※1）

- ✓ 初回面談に参加された方
- ✓ メールアドレス登録のある方

申込み の流れ （※2）

- ✓ 初回面談翌月に申込み用URLが記載された申込案内メールが届きます。
件名：【食事体験プログラム】健康を考えたお弁当（気くばり御膳／冷凍）申込みフォームのご案内
- ✓ メール内のURLより初回面談翌月末日までにお申込みください。
- ✓ 食品会社よりクール便で食事が届きます。

（※1）注意事項

- 申込みは、申込案内メール送付時点で支援継続の意思がある方に限ります。
- enquete@questant.netからのメール受信設定をお願いします。
- “ / % * & +などの記号が使用されたメールアドレスへは、メールがお届けできないため、ご注意ください。

（※2）申込案内メールが届かない場合

初回面談月の翌月20日までに必ず問合せをお願いします。

問い合わせ先：SOMPOヘルスサポートセンター

0120-334-523（9:00～17:00 土日祝日・年末年始除く）

E-mail: healthup@kizuite.net

（※3）その他注意事項

- 支援継続中の参加者様が対象のプログラムです。（申込み後に支援を辞退された場合、食品は送付されません）
- クール便で食事が届きます。配送会社の保管期間内に受け取りがされなかった場合、商品は回収いたします。
その際、原則商品の再送はできません。食品の保管期間は、配送会社の不在連絡票をご確認ください。
（配送会社での保管期間は、不在連絡票投函日または、配送指定日を含む3日間です。）
- 食物アレルギーをお持ちの方は、必ず、食品の表示をご確認ください。
- 冷凍保存のため、冷凍庫のスペース確保をお願いします。（サイズ：約17cm × 30cm × 高さ5cm 4点）
- お好きなタイミング（賞味期限内）でお召し上がりください。