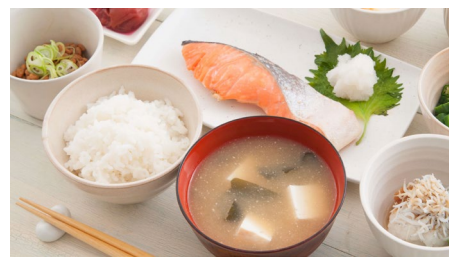


食生活を見直してみませんか？

新型コロナウイルス感染症により、
これまでの働き方が大きく変わりましたが、
みなさんの食生活はいかがですか？
食生活の乱れがある方は、食生活を見直して
生活習慣病の原因である肥満を予防しましょう。



食習慣を振り返ろう

- 基本は1日3食、決まった時間に食べる
- 食べる順番は、
野菜⇒汁物⇒魚・肉⇒炭水化物
- 早食い・ドカ食い・ながら食いも食べすぎのもと
- 余分なものは買わない、作らない
(特にお菓子やお酒の買い置き)
- ゆっくりとよく噛んで食べる
- 楽しく食べる

できることから
こころがけましょう！



安全清潔な食環境も忘れずに

健康に良い食事をするためには、衛生面への注意も必要です！

- ☒ 手指、調理器具は清潔に保つ
- ☒ 食品は新鮮なものを選ぶ
- ☒ しっかり加熱する
- ☒ 調理後はできるだけ早く食べる
- ☒ 車内に長時間食べ物を放置しない

