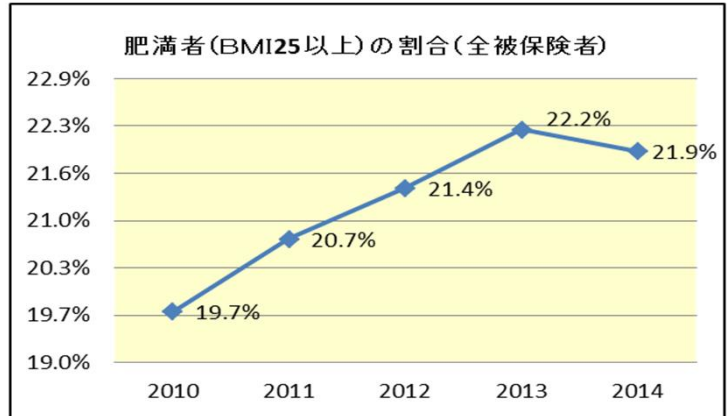


12月度衛生対策

# さわやかな「佐川男子」であいつ けるために ～食事を見直しましょう～

当グループは、今、肥満化が急速に進んでいます。

肥満は、生活習慣病をはじめとした病気のリスクを高めます。  
毎日元気に働くためにも、健康体重を維持しましょう。



## ◎食事のポイント

健康に関心をもちながら、ごはんを食べる習慣をつけていきましょう。  
毎日の、「健康にいい食事を選ぶ」積み重ねが、健康への近道です。

### ● ゆっくり食べて腹八分目

よくかんで食べると満腹感が得られます。また、最初に野菜や海藻類などの食物繊維を多く含む食品をとると、血糖値の上昇も抑えられ、太りにくくなります。



### ● 夜遅い食事は軽めに

夜10時以降に食べるときは、夕方におにぎり等を食べてその分食事量を減らしましょう。



### ● 1日3食きちんと食べましょう

朝食を抜くなどの欠食をすると太りやすくなります。



### ● 野菜や果物を1日1皿以上食べる

外食の場合でも意識して野菜料理を選びましょう。



### ● 塩分・脂肪も控えめに

外食やコンビニ食、スナック菓子には塩分や脂肪分がたくさん含まれています。



### ● アルコールは1日1合まで

意外に多くのカロリーが含まれているので、飲むときは食事量を減らすなどの調整をしましょう。週2日の休肝日も忘れずに。

