

1. 「カロリー百科」の配布 : 健康の基本は食生活

「カロリー百科」を配布いたします。
毎日の食事や市販製品の大よそのカロリーと塩分が分かる小冊子です。
今後の食生活改善のための1つの目安としてご活用ください。
(家庭料理と外食、商品や摂取量等により、数値は異なります。)



多くの人が必要以上に食品を摂りがちです。食べすぎや飲みすぎ。
高脂血症や高血圧、糖尿病等は内臓脂肪の蓄積と深い関連があります。
時には宴席等でカロリー(含アルコール)の摂りすぎの場合もありますが、
その場合は、次の数日間で合計でのカロリー摂取量を調整しましょう。



運動も大切ですが、**健康の基本は毎日の食生活**です。
自分や家族のためにも食の「帳尻」を合わせ、健康な体をつくりましょう。

参考HP メタボの詳細・対応は下記ホームページもお勧めです。

*メタボリックシンドロームネット : 食事、運動他

<http://metabolic-syndrome.net/recipe/>

2. 人間ドック : 被扶養者も健診結果送付のお願い

6月の健保速報でご案内の通り、被扶養者の人間ドック費用補助申請について、領収書と共に「検査結果写し」の送付をお願いしています。
今後のキッコーマンの健康管理環境整備のためにもご協力をお願いします。

以 上

追 : 残暑。快適な室内温度を設定し、心地良く過ごしましょう。



<http://www.kikkoman-kenpo.or.jp/>

キッコーマン健康保険組合
ホームページのパスワードは「kikkoman」です。