



# 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への影響を感じている人は、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？



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。

ビール(5%)の適量はロング缶1本分(500ml)

## 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+種類は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。

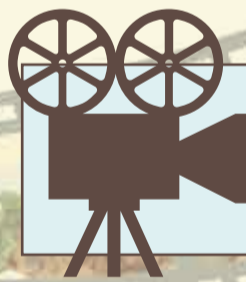
うどんややわらかく煮た野菜は消化に良い◎



## 朝ごはんはついつい抜きがち・・・



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OK！



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

### その悩み、電話で相談してみませんか？

体やこころの健康についてお悩みなら、ひとりで抱え込まずにメンタルヘルスカウンセリングや電話相談をぜひご利用ください。



病気の心配や職場・ご家庭の問題、精神的なお悩みなど、お気軽にお電話ください

無料

プライバシー  
厳守

0120-921-429

●携帯電話・PHSからもご利用できます。●電話健康相談は、海外から国際フリーダイヤル番号でご利用できます。●プッシュ回線でない方は、右記のサービス番号の前に\*ボタンを押してください。黒電話などの場合は最後に各サービスの直通番号をお知らせいたしますので、おかけ直してください。

**ご利用者**  
被保険者および被扶養者  
※電話健康相談のみ被保険者およびご家族

**ご利用方法**  
自動音声ガイドが案内します

専用ダイヤルへお電話し、音声ガイドに従ってご希望のサービス番号をプッシュしてください(右記参照)

サービス名	サービス番号	受付時間	備考
電話健康相談	①	年中無休 24時間サービス	体の健康に関してお電話で相談できます。
メンタルヘルスカウンセリング	面接 ②	【予約】 月～土 10時～20時	専門カウンセラーの面接カウンセリングが受けられます。まずお電話で面接の予約をお取りください(年度中1人5回まで無料/6回目から有料)。
	電話 ③	月～土 10時～22時	気軽に使えるお電話でのカウンセリングです。
ベストドクターズ・サービス	④	【予約】 月～土 10時～18時	電話カウンセリングで混雑を避けたいときは、翌日以降の予約もできます。
	⑤	月～土 10時～21時	三大疾病などにかかったとき、専門医をご案内します。

※サービス番号②～⑤は日・祝、年末年始は休み