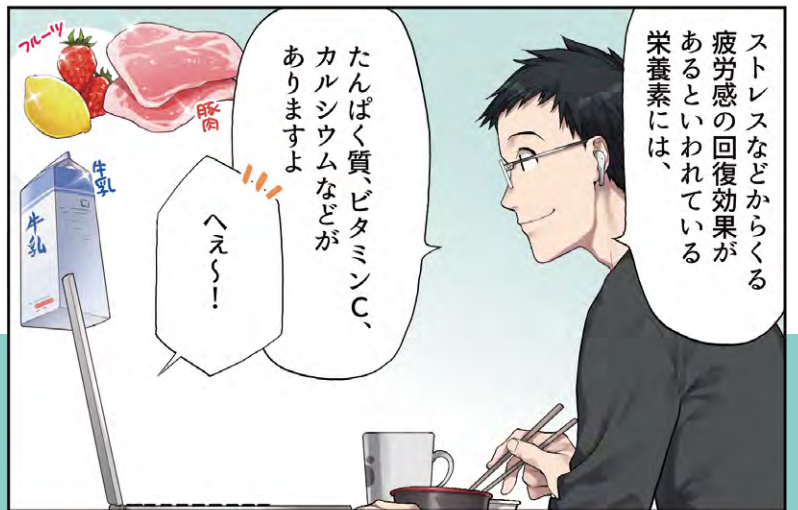


求められるのは

「栄養バランスのとれた**食事**」!



・”主食・主菜・副菜”をそろえて食事をする。
 →いろいろな種類の食品で栄養バランスを
 摂りやすくなるから

・新鮮で加工されていない食品を食べる。
 →食品添加物の摂りすぎに注意する

・毎日8～10カップの水を飲むようにする。
 →ただしジュースは控える

・1日の塩分摂取量を5g未満にする。
 →小さじ一杯分以下の量

具体的には
 こんな感じですね！

やっぱり
 こうい生活に
 なりましたし
 以前より食生活には
 気を遣うように
 なりましたね

例えばどんなことに
 気を付けてるの？

そして
 後日

鈴木くんを見習って
 栄養バランス
 気を付けてみた！

皆さん
 午後からも頑張り
 ましょうね！

食生活を変えてから
 仕事にも集中できる
 ようになったぜ！

むしろテレワーク
 前よりも効率よく
 働けるように
 なった気がする！

お

外食のときは
 サラダのないメニュー
 でも追加したり

買いすぎによる
 食べすぎ防止のために
 空腹のときは
 買い物しないように
 したりしてます！

徹底してるな

サラダ追加すよ！
 プレミアサラダ ¥400

今日か...

食事から免疫力を
 高めるのも大事
 ですからね

手洗いうがいと
 同じくらい
 大切なこと
 なんだねえ

たか...

福利厚生食事補助ソリューション「Ticket Restaurant®
 (チケットレストラン)」を提供する
 株式会社エデンレッドジャパンは、2030年までに持続可能
 でよりよい世界を目指す世界共通の目標
 「SDGs(エスディーゼーズ)」の普及にグループ全体で積極
 的に取り組んでいます。

Edenred | **SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**

エデンレッドグループは、持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

**食事バランスガイド
 (農林水産省)**

