

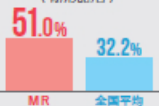
食べて健康になろう！ キャンペーン

千寿製菓のMRのみなさんがイキイキ働ける
環境づくりのために補食を配布します！

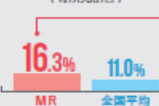
千寿製菓のMRは…脂質と血糖が高い！！



脂質
(有所見割合)



血糖
(有所見割合)



中にはもっと
数値が悪かった支店・オフィスも…

A支店

Bオフィス

22.2% 44.4%

※支店・オフィス名は伏せさせていただきます。

こちらがMRのみなさんに多い生活習慣！
思い当たることはありませんか？

- ・食事を抜く(朝食を食べない・昼食を食べる時間がない)
- ・単品食が多い
- ・揚げ物などのアブラが多い料理をよく食べる

このままだと、**心筋梗塞**や**糖尿病**が心配です…
食生活を見直して健康になろう！



とっておきのコツ☆
教えちゃいます!!

食生活を見直して、検査値改善を目指そう！



1日3食!
しっかり食べよう

3食しっかり食べることで肥満
予防になり、さらには**脂質・
血糖値の改善につながります。**
朝食を食べていない方は、
ソイジョイや野菜たっぷりの
サンドイッチなど、簡単に食べ
られるものからはじめてみま
せんか？



単品食には
もう1品

麺類や丼ものなどの単品食
には、もう1品プラスして**栄養
バランスを整えましょう。**
サラダやゆで卵、具沢山スープ
などがオススメです。
ソイジョイもプラス1品に最適!



大豆製品に
置き換えよう

揚げ物や肉料理ばかりでは
なく、魚や大豆製品を食べる
習慣をつけましょう。
**大豆製品はLDLコレステロール
の改善に役立ちます。**小腹が
空いたときは間食としてソイ
ジョイや豆乳を活用してくだ
さい!



ソイジョイは大豆粉でできた「**低GI食品**」です。
みなさまぜひ活用してくださいね!