

～今月の健康情報～ あなたのごはんは何グラム？



いつも食べているごはん、気づかないうちに食べすぎて体重増加の原因になっているかもしれません。ごはんの量を確認し、適量のごはんを意識してみましょう。寒い冬はおうちでできる健康づくりにチャレンジ！

ごはんの量を量る

1.いつものごはんを確認！

いつも食べているごはんの量（g）を確認してみよう



2.適量のごはんを量る！

適量は 100g～150g
ぴったりのごはんを量ってみよう



いきいき
健康ナビ

ヘルスアップチャレンジで
記録しよう

「1日1回は、ごはんの量を量る」

自由設定で
エントリーしよう！



ごはんの量を知る

= ごはん 100g

コンビニおにぎり



ごはん 100g



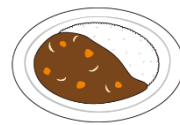
コンビニ弁当



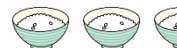
ごはん 200g



カレーライス



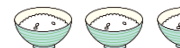
ごはん 250g



牛丼（並）



ごはん 260g



ごはんの食べすぎを防ぐには・・・

〇よく噛んでゆっくり食べる

一口ごとに箸を置いて、ゆっくり食べる

箸置きを
使おう！



〇ごはんを最後に食べる

野菜から食べて、ごはんを最後に食べる

ベジタブルファースト



いきいき
健康ナビ

ヘルスアップポイント 失効前に賞品交換しよう！

今年度末に失効するポイントがないか確認して、今のうちに賞品に交換しよう。

栄養士の

おすすめ賞品！



デジタルキッチンスケール

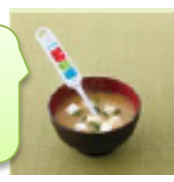
健康塩分計

ごはんの
計量に
ぴったり！



2,000pt

ご家庭の
味を
チェック！



3,000pt

※2017年度賞品の一例です

あと少し

ポイントが足りない時は・・・



My健康宣言

100pt
(年1回まで)



100pt
(年1回まで)



150pt～
(コースによる)

※賞品交換は 1,000pt 単位です。ポイントはご家族（18歳以上）の分を合わせて表示しています。