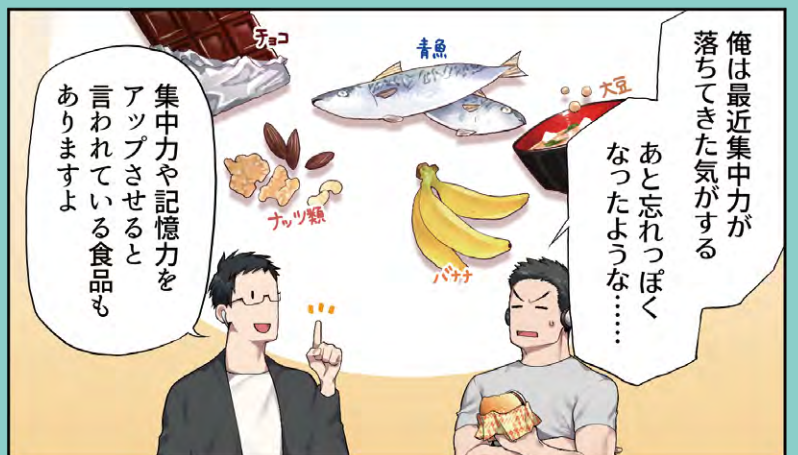
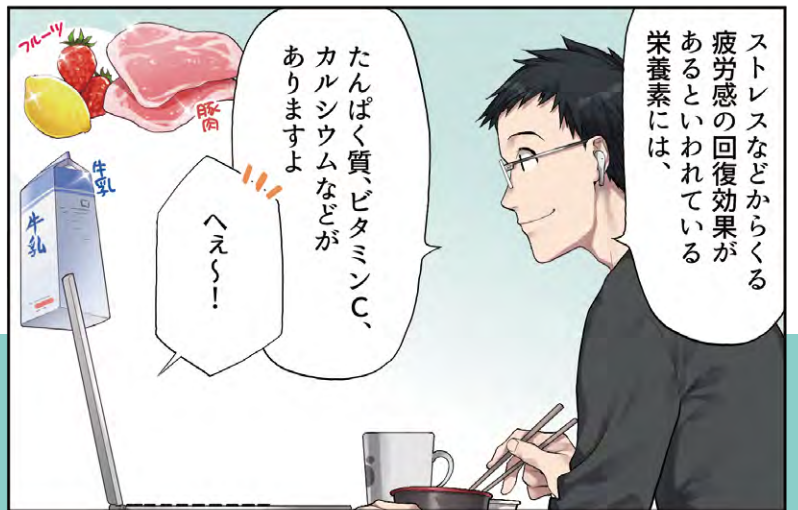


求められるのは

# 「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！

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

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

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。



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)

