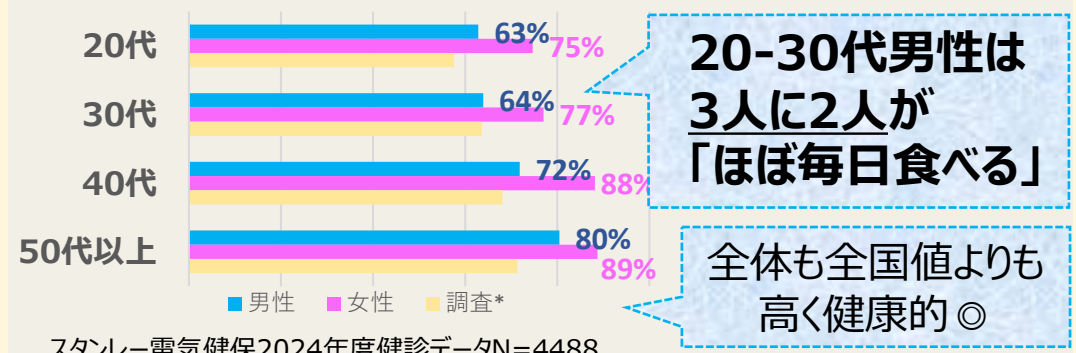




湿度が強くジメジメ蒸し暑い季節になりました。気圧の変化で、頭痛や肩こりなども頻繁になり、いつもより疲れやすく、体力も消耗しています。こんなときこそ、タンパク質、ミネラルを忘れず栄養価の高いものを食べましょう。特に、朝ごはんは大事な栄養源です。食べる時間にも余裕を取りましょう。

+ * + 朝ごはん、ちゃんと食べていますか？ + * +

スタンレー電気健保「ほぼ毎日食べる」人の割合



スタンレー電気健保2024年度健診データN=4488
*調査 カルビー1万人調査

朝食には体温を上昇させ、脳や身体を目覚めさせる効果があります。

- エネルギーの補給
- 集中力のアップ
- 胃腸の活性化
- 心身の安定など

朝ごはんを食べて仕事の効率アップ。
疲れにくい体づくりをしていきましょう。

“世代によって異なる”朝ごはんを求めるもの

- ◆ “空腹感を満たす”、**腹持ちの良いごはん派**が多いのは**若者世代**
- ◆ “**時短+手軽**”、**パン派**が多い**中高年**
- ◆ “**バランスのよい栄養**”を求める60代
朝食を食べながら新聞を読むのが習慣

人間ドックの予約をしましょう

30歳以上74歳被保険者・被扶養者

人間ドック | 保健事業 | スタンレー電気健康保険組合

●けんぽ共同健診なら自己負担なし

ご自宅にハガキが届いてウェブ予約

WEB予約
(MRSO.jp)



ひとりの健康・みんなの健康・みんな大切

<スタンレー電気健康保険組合 保健師 菊池 kiyoe_kikuchi@stanley-electric.com>

