



外食の増加

余暇の増大や女性の職場進出と食生活の簡素化傾向、核家族化の進行などにより外食をする機会が増え、今では外食は私たちの生活になくてはならないものになりました。

しかし外食は、つい好きなものやおいしいもの、手軽なものに偏ってしまいがちです。味付けが濃い、量が多い、脂っこくエネルギー量が多いといった問題点も挙げられ、外食が多くなると栄養バランスを崩しやすいのも事実です。

健康寿命を延ばし健康で健やかに生きるためには、日本人の死亡原因の約5割を占める、がんや心疾患、脳血管疾患のほか高血圧や糖尿病などの生活習慣病にならないことが肝心です。これらの病気はいずれも食生活と深く関わりがあります。



賢い食べ方

1 単品料理意を避け「定食」や「五目ものを選ぶ」



カレーライス、ラーメン、チャーハンなどの単品料理は比較的脂肪が多く、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが不足しています。魚・肉・卵・野菜・海藻などを使用した料理、定食を選ぶようにしましょう。麺類を食べるときは、五目そば、鍋

2

焼きうどんなどの五目的な料理を選び汁は半分残す。
主食を重ねて食べない。多い場合は残す勇気をも！

うどん+おにぎり ラーメン+炒飯
お好み焼き+焼きそばといったように主食となるものを組み合わせるのは避けましょう。糖質とエネルギーの過剰摂取となります。多い場合は、少し残す勇気を持ちましょう。

3

揚げ物よりも、焼く、蒸す、煮る料理を選ぶ

主菜は、同じ食材であっても、調理法によってエネルギー量や脂質量が異なります。

4

野菜の多いメニューを選ぶ

どうしても外食料理などは、野菜が少ない傾向にあります。また、きのこや海藻、こんにゃくなども含まれているとよいです。

5

不足する食品を補う

不足しがちなビタミン、ミネラルなどのほか、料理の組み合わせにより補う。

例 スパゲティ+サラダ+ミルク

おにぎり+ゆで卵+野菜の煮物

6 食べる順番を意識し、ゆっくりよく噛んで食べる（食事の時間を確保）

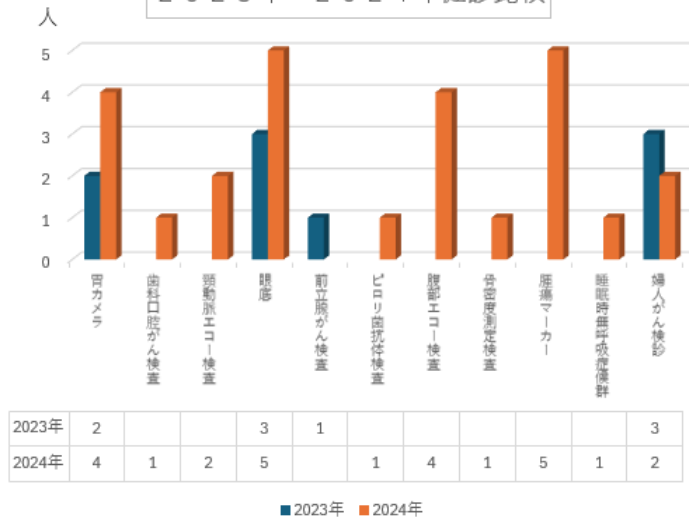
副菜（野菜や海藻、きのこ）から食べる。次に主菜、そして主食の順にゆっくり時間をかけて食べることで、血糖の急激な上昇を抑え、満腹感も適量で得られやすいです。

以上、賢く外食しましょう！

KDSウォークラリー 4月の結果報告

順位	氏名	1日平均歩数	順位	氏名	1日平均歩数
1位	Y課長	11,970歩	2位	K所長	11,322歩
3位	T理事	7,894歩	4位	Y	6,214歩
5位	T専務	6,085歩	6位	社長	5,993歩
7位	Mさん	5,440歩			

2023年・2024年健診比較



健康診断オプションの半額を会社負担

オプションの前年度との比較です。検査件数が大きく増えました。早期発見が大事です。会社からの助成があることで良い結果に繋がりました。

編集後記

健康診断のオプションの半分を会社より負担して頂けることになりました。有難いことです。勿論、なにごとにもなければよいのですが、早期に発見のきっかけになればよいです。 管理部 山岸

私のストレス解消法は小旅行です。2023年は石川・福井・新潟・長野・滋賀・岐阜・愛知・大阪・青森に行き、その地方にある動物園・水族館・博物館などをまわりつつ美味しいものを食べ、趣味である名城巡りをしながら気持ちをリフレッシュすることができました。移動に関しては青森以外は全て自家用車で出かけています。体力は奪われますが時間に縛られることなく自由にやりたいことができ、尚且つ急ぎよ行きたくなった所に行くことができるしトラブルがあっても自己責任のため他人に対してイライラすることが軽減できます。自分の思い通りに進まないことが当たり前なので他人責任ではなく自分責任と考えて、何事も楽しむことが大切と感じています。



営業工事部
M・M
白川郷にて

紹介します
私のストレス解消法

