



LinkAge通信 2月号

第九話：健康経営のすすめ（まずは土台づくり）

特定保健指導の対象となる社員がいないリンケージですが、何事も予防が肝心です！
毎朝Aさんが声を掛けてくれてラジオ体操をしています、じわじわと健康経営の土台づくりをしています。



jiwajiwa



シュレッダーの上に掲示

飲み物に含まれる糖分（砂糖量換算）
※スティックシュガー1本＝砂糖1g

写真	商品名	内容量	kcal	スティックシュガー (1本を計算)
	コココーラ	500ml	225	19本分
	コココーラゼロ	500ml	0	0本
	カルピスウォーター	500ml	225	19本分
	ポカリスエット	500ml	125	11本分
	ポカリスエット（イオンウォーター）	500ml	55	5本分
	CCレモン	500ml	200	17本分
	午後の紅茶（ミルクティー）	500ml	185	13本分

※各飲料の砂糖量の求め方：液体も物質(A)・容量(B)またはg(1g)×スティックシュガー1本あたりの砂糖量(1)にて計算
当表名メディアカルプラザ 栄養科
2019年1月18日

コピー機横にある体重計に乗るとよく見える位置に掲示

そうなんですわ・・・
じゃ、その分たくさん
動きますわ～(ー_ー)



Wさん、レモンスカッシュ
(350ml缶)は
140kcalもあるよ～！

食べたら動く or 消費できる分だけを食べて飲む

次号「年に一度の健康診断」について、をお伝えする予定です！