

小さなことからコツコツと

《栄養講話》

9月7日のお昼に1時間、栄養講話を実施いたしました。
那覇市保健所の栄養士さんを招いて、普段食べている弁当を食べながら講話を聴いてもらうことで
普段食べてる自分の食事をより気にしながら聴くことができたと思います。
話の中で特に皆さんが興味を持っていたのが健康で簡単、尚且つストックができる等のレシピでした。
他にも、沖縄県特有の弁当のカロリーがものすごく高いことに驚きがあったり
又、少しご飯を減らしその分野菜を足すとか、料理にキノコ類を混ぜる等の工夫だったり
チョイ足しでカロリーの摂取量を減らせるなどの、皆さんの日頃の食事により近い距離で
講話ができたと思いました。
多くの社員が参加し講話も面白味のある講話で、多くの社員が食事の大切さを知り、自分の食事を見直す機会になったと思います。

《血圧計・体組成計の測定》

血圧計の測定の記録は、個人でファイルに記入して管理しています。
体組成計の測定記録は、スマートフォンのアプリと連動して個人で管理しています。



《参加者 16 名》



《一社員の一日の食事》



《購入した万歩計》



《体組成計と血圧計》

血圧計の記録は、個人ファイルに記入。

体組成計の記録は、連動しているスマートフォンのアプリで個人管理。