

2. 次に挙げる項目の中で思い当たることはないですか。

栄養がしっかり摂れているかどうか心配。

体がだるく疲れやすいことがある。

腰、関節等に痛みを感じることもある。

首筋や肩がよくこる。

最近、運動をしていない。

睡眠時間が極端に短すぎたり、長すぎたりしている。

濃い味付けになっている。

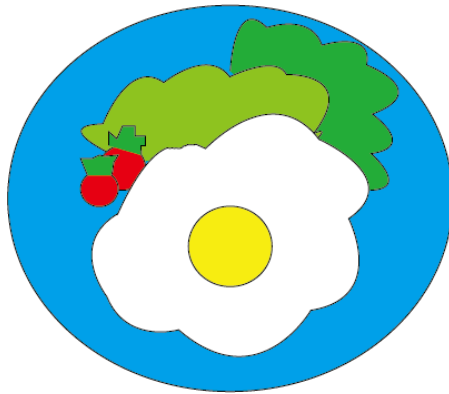
息がつまって胸が苦しくなることがある。

のどの奥に物がつかえている感じがする。

時々、自身の健康について考えている。

思い当たる項目があったら、健康に害を及ぼすかもしれませんよ。

健康について改めて、考えてみませんか。



3. 健康に関する標語・俳句を詠んでみました

健康な 規則正しい 生活を

よく食べて 適度な運動 忘れずに

油断した 気づいた時は もう遅い

健康は 早寝早起き 良い食事

食生活 見直し改善 良いからだ

バランスのとれた食事で 長生きだ
健康を よく考えて 食べようね
意識する 年取る前から 健康を
健康を 守る秘訣は 食にあり
朝昼晩 食事をしっかり とりましょう
生活の バランス考え 日々過ごそう
生活を 見直し守る 自分の身
いつだって 元気が大事 絶対に
普段から 食べるものには 気を付けよう
長生きを するなら食事を 見直そう
健康は できることから 作れるよ

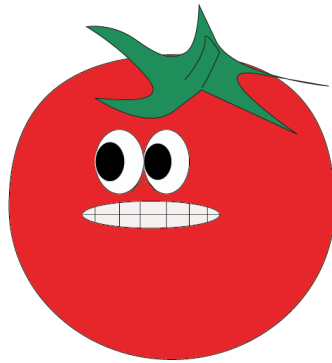


4. 減塩のコツを考えてみました

- ・ドレッシング等を過度にかけすぎない
- ・香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
- ・低塩の調味料を使う
- ・具だくさんの味噌汁とする
- ・外食や加工食品を控える
- ・つけものは控える
- ・むやみに調味料を使わない
- ・麺類の汁は残す

5. 今から即実行できることを考えてみました

- ・体力づくり（長続きさせるため、無理のないもの）
- ・ストレッチ
- ・食事のレシピを調べてみる。
- ・このサイトの商品を利用してみる
- ・マッサージ
- ・快眠グッズで気持ちよく寝る
- ・歯磨きをしっかりする
- ・偏った食事の改善
- ・歩きやすい靴を買う（歩くことが楽しくなるから）
- ・友達と一緒に楽しみながら運動をする



6. 最後に・・・

今回のネットショップのコンセプトは「健康」です。取り扱っている商品も健康を考えた商品がたくさんあります。例えば、タウリン、食物繊維、カルシウム等を含んだおつまみや栄養価の高いゼリーのセット、ご高齢の方でも食べやすい惣菜セット、また、たんぱく質が控えめなお米など、盛りだくさんです。

美味しくお召し上がりいただき、「健康」に関心を持っていただけると嬉しいです。

ぜひ、商品ページをご覧ください。