

『良い食事』から健康に

バランスの良い食事は、健康の第一歩。なんとなく分かってはいるけど、毎日のチェック・改善はなかなかむずかしいもの。そこで、大同生命おススメの手軽な食事のチェック方法をお伝えします。

多くの方が食生活の改善に関心がある一方、
実際は改善に取り組めていないのが現実です。



[出典] 厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」令和元年

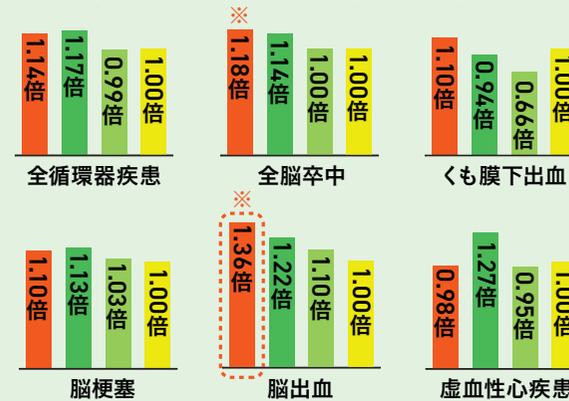
毎日いそがしい中、
1日3食の改善はたいへんですよね



毎日、朝食を食べていますか？
朝食の摂取回数と、脳卒中のリスクに関係があります。

朝食の摂取回数と脳卒中のリスク

■ 0-2日/週 ■ 3-4日/週 ■ 5-6日/週 ■ 7日/週



朝食を食べない人は、毎日食べる人と比べて
脳出血のリスクが**1.36倍高い**

※(統計学的に)はっきりとリスクが高くなったところ

[出典] 国立がん研究センターがん対策研究所「多目的コホート研究の成果」(2016)

朝食をとることも、
健康への第一歩になるんですね！



たくさん食べると、**病気のリスクが高くなる食品・低くなる食品**があります。

リスクが高い食品 塩・高塩分食品・赤肉など

リスクが低い食品 野菜・果物など

[出典] 国立がん研究センターがん対策研究所
「多目的コホート研究の成果」(2016)



詳しくは、こちらでご確認ください⇒

(参考)1日の食事での摂取量目標と平均摂取量

| | | 平均摂取量 *1 | 摂取量目標 |
|----|----|----------|-------------------|
| 食塩 | 男性 | 10.9g | 7.5g未満 *2 |
| | 女性 | 9.3g | 6.5g未満 *2 |
| 野菜 | 男性 | 288.3g | 男女共通 350.0g *3 |
| | 女性 | 273.6g | |

*1 厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

*2 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

*3 厚生労働省「健康日本21(第二次)」

食品や栄養素の摂取量の確認は、
自分ではなかなか難しいですね



食生活の改善のための手軽なチェック方法として「KENCO SUPPORT PROGRAM(以降KSP)」の
会員さまにご利用いただけるアプリをご紹介します。(詳しくは裏面をご確認ください)



大同生命では、KSPの会員さま向けに、いそがしいなかでも食事内容をカンタンに記録し、アドバイスを受けられるアプリ「カロママプラス」を無料でご提供しています。ぜひご利用ください。

※KSPの利用条件などは、大同生命担当者にお問い合わせください。



POINT 1

毎日の食事をスマホのカメラでカンタン記録!

写真で食材や量までわかるのは国内初!

タイムラインの食事入力から「撮って」を選択

スマホのカメラで食事を撮影

写真から食事内容を自動的に判定・入力

カンタンに登録完了!

POINT 2

食事のバランスなどについてAI管理栄養士が確認・アドバイス!

1日の健康スコアとアドバイスが確認できる!

摂取カロリー 1912 kcal (目標: 2042 kcal)

消費カロリー 2411 kcal (目標: 2381 kcal)

本日のアドバイス 6/6 (土)

本日の健康スコアは、72点です。カロリーコントロールはよくできていましたね。栄養バランスも...

続きを読む

POINT 3

自分に合ったコースを選び、日々食事入力すると、あなた専用におすすめメニューも紹介!

ヘルシーダイエットコース

メタボ改善コース

健康維持コース

ロカボコース

次のお昼の食事には野菜を摂るこんなメニューがおすすめです

LCスーパーマーケット

2種のおにぎり、苦境の唐揚げ、コブサラダ 531kcal

最近、筋トレが少ないので、こちらの運動をおすすめします

下腹筋力基本トレーニング

最近、運動不足に悩んでいませんか？まずは気軽にできる、代謝アップ、筋肉手筋につながるエクササイズをご紹介します。

食について考えよう

大同生命健康経営アンバサダーの畠山愛理さんに現役時代の経験を踏まえ、「食生活」の大切さを語っていただきました。7分55秒



初めて利用する方はこちら「カロママプラス」初回ログイン手順

1 以下のいずれかでアプリをダウンロード



2 カロママIDを登録後、プロフィールを入力



3 「健康サポーター」を登録



4 招待コードと「パスコード」を入力*



5 コース選択・端末設定



6 次回以降は、KSPアプリの「食事管理」を選択で起動



※「招待コード」「パスコード」はKSPの初回ログイン日から3営業日以内に「カロママプラス事務局」から届くメールに記載されています。「招待コード」「パスコード」がご不明な場合は、以下にお問い合わせください。

KENCO SUPPORT PROGRAM サポートセンター
0120-556-662
受付時間平日9:30-18:00 (土日祝日・年末年始を除く)

・「KENCO SUPPORT PROGRAM」は、大同生命との提携により株式会社バリューHRが提供するサービスです。
・「カロママプラス」は、株式会社リンクアンドコミュニケーションが提供するアプリサービスです。
・動画視聴は無料ですが、視聴にかかる通信料金はお客さまのご負担となります。
・リンク先の動画は予告なく削除、または変更することがあります。
・iPhoneは、Apple Inc. の登録商標です。
・Androidは、Google LLC. の商標です。

引受保険会社

DAIDO 大同生命保険株式会社

本社 (大阪) 〒550-0002 大阪市西区江戸堀1丁目2番1号
(東京) 〒103-6031 東京都中央区日本橋2丁目7番1号
<https://www.daido-life.co.jp/>