

『ちょいワル』と『おひとりさま』 Part. 2

男性の「ちょいワル」に対して女性の流行は『おひとりさま』。

ポジティブな行動派の女性が増えているようで、未婚・既婚を問わず自分ひとりの時間を大切にできる自立した女性のことを人呼んで『おひとりさま』。女性ひとりでも利用のしやすい飲食店や娯楽施設・旅行などの市場が広がりつつあるようです。

活動的なおひとりさまになるためには、体力づくりが大事です。

平成15年の国民栄養調査の結果では「20歳代の女性の2割以上が低体重」という現状。

エクササイズも必要ですが、朝・昼・夕とバランスよくしっかり食べて基礎体力を身につけましょう。

特に女性は貧血気味で便秘がちですので、鉄分を多く含むひじきや大豆のほか、食物繊維を多く含む緑黄色野菜をたくさん摂りましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。