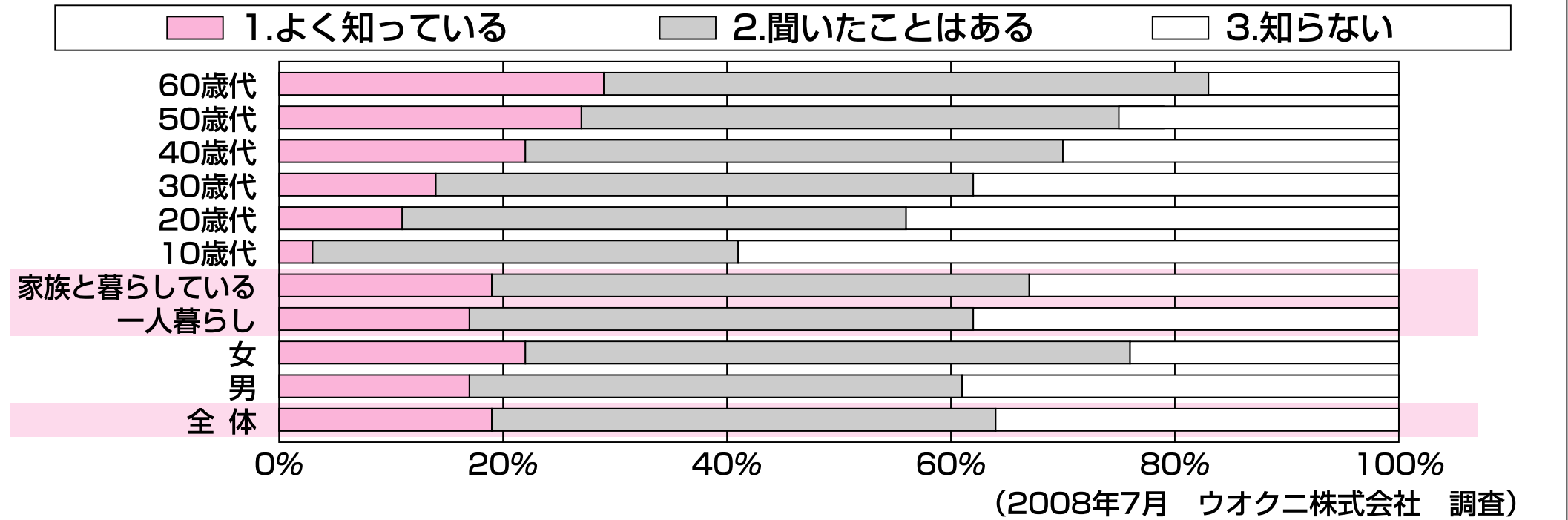


Stop! ざ・メタボNo.14 健康意識調査の結果 その5

全国65箇所の2204名のお客様に実施させていただいた「健康意識調査」の結果をご紹介します。

質問：食事バランスガイドを知っておられますか？



健康づくりにはまずバランスのよい食事。全体の約65%の方はご存知のようです。

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかをコマに表したものです。食事の基本を身につけるために望ましい食事の取り方や分量を示しています。一度、皆さんのお食事のバランスをセルフチェックしてみましょう。