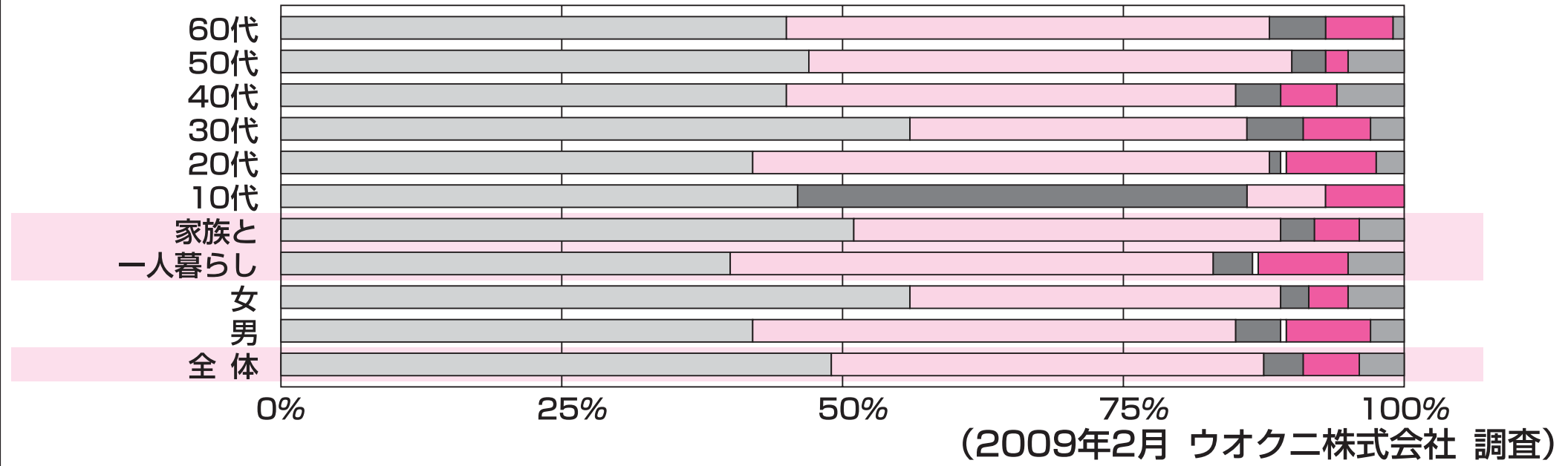


Stop!ざ・メタボNo.26 Stop!ざ・メタボ キャンペーン 結果その7

2008年4月に「特定健康診断」が開始され、ウオクニではメタボリックシンドロームに関する情報をご提供させていただきました。同年7月にお客様に「健康意識調査」を実施し、2009年2月に再度同じ調査を行い、情報提供がお客様の健康づくりにお役立ていただけたかどうかを調査しましたので、結果をご紹介します。

質問：朝食は主に何を食べておられますか？

1.パン食 2.ごはん食 3.コーヒーだけ 4.お菓子 5.食べない 6.その他



キャンペーン後には、朝食に「お菓子」を食べるといった回答が減りました。「お菓子は食事ではない」ことをご理解いただけたようです。脳の活動エネルギーは主にブドウ糖です。

朝はパンやごはんなどの炭水化物を主食にしっかりと朝食を取ってエネルギーを補給しましょう。