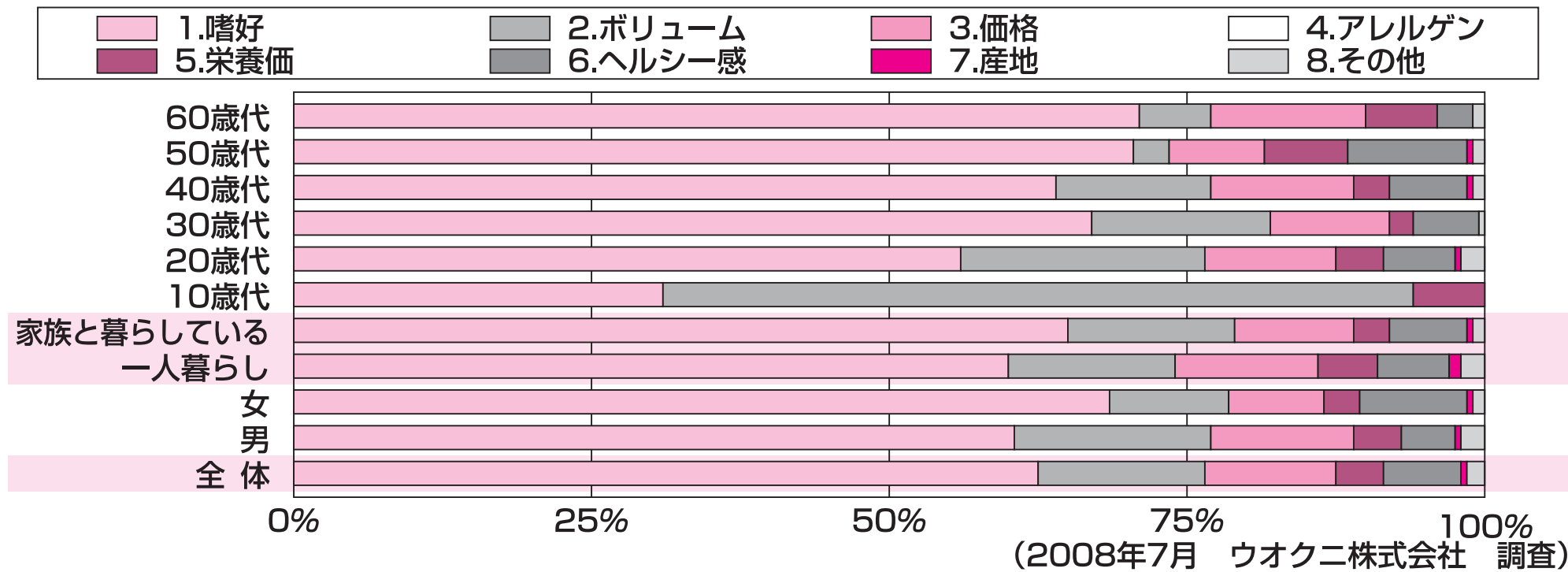


# Stop!ざ・メタボNo.27 Stop!ざ・メタボ キャンペーン 結果その8

2008年4月に「特定健康診査」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。

## ●外食で料理を選ぶ時、何を一番に考えられますか？



健康のためにはバランスよく食事を取ることが基本ですが、つつい好みのメニューを選んでしまうものです。特に昼ごはんは丼ものや麺類でパッパッとすませしてしまう方も多いのではないのでしょうか。

丼ものや麺類を選んだ時にも、野菜を使った一品料理を意識して取することで食事のバランスはよくなります。