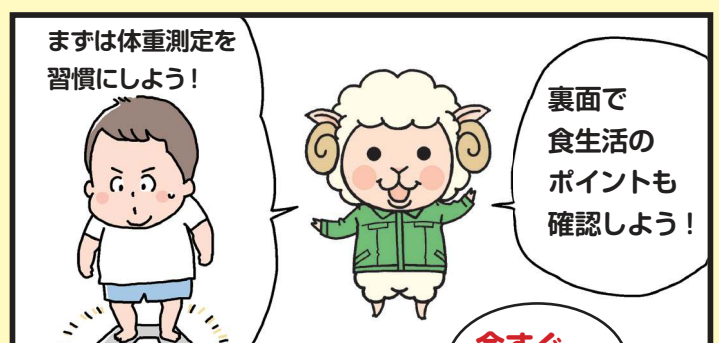
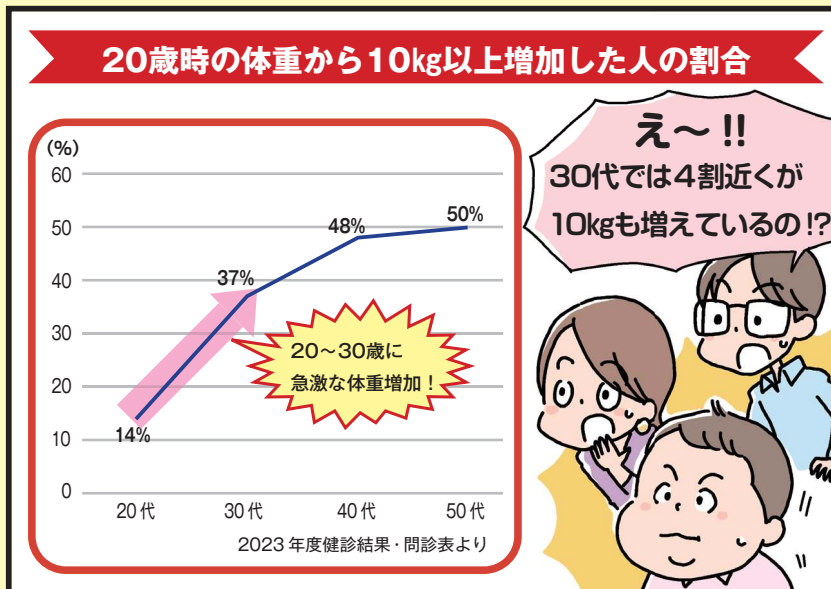


全国土木に加入されたあなたへ

未来の自分をつくる生活習慣を

今から始めよう！



未来の自分のために **今** できること

朝食の欠食・間食や飲酒習慣・夜遅い食事・運動量の減少・睡眠不足など
社会人になり、生活パターンが変わることで、20代から体重が増加する人が多い傾向に。
今からちょっと意識して生活することで **10年後も元気なあなた** でしょう！

Start!

体重を測定しよう

毎日の体重変化を確認しよう！
測定はいつも同じタイミングで。
起床後トイレの後がおすすめ。



朝食を食べよう

朝食には、1日の始まりを知らせて体調を整える役割があり、
特にたんぱく質（魚・卵・大豆製品など）はその効果をアップ↑



▷ 鮭フレークごはん
▷ 卵かけごはん
▷ 納豆ごはん など

まずはバナナやヨーグルトからでも食べる習慣を。

夕食は21時までに

夜遅い時間の食事が続くと、脂肪
を蓄えやすく体重増加の原因に。

遅くなる場合は分食がおすすめ。

分食1

18時ごろまでに主食として
おにぎりなどの炭水化物を。



分食2

帰宅してから、主菜やサラダ
などの副菜を食べよう。



起床

朝食

昼食

間食

夕食

就寝

できることから
やってみよう！



コンビニでも 栄養バランスを意識



カップラーメン+おにぎり



たんぱく質と野菜もとうろう！

チェンジ！

間食や飲料は 栄養成分をチェック

お菓子や炭酸・缶コーヒーなどの加糖飲料、
エナジードリンクには糖分が多く含まれています。
栄養成分表示を確認して、
間食は 200kcal 以内に。

栄養成分表示 1枚(50g当たり)	
エネルギー	172kcal
タンパク質	3.8g

知っておこう！

基本の食事バランス

主食

炭水化物：
ごはん、パン
麺など



主菜 たんぱく質：肉、魚、卵など

副菜

ビタミン・ミネラル・
食物繊維：
野菜、豆類、きのこ
海藻など

このリーフレットの詳しい内容を
動画にしています。ぜひ見てね！



全国土木では健康支援室の管理栄養士が
食生活を通じた健康のサポートをしています！