

管理栄養士による おとなの食育

全国土木の
ヘルス
サポート

「忙しいから、食事はこの次」という方も多いですが、忙しい時ほど食生活に気を付けてあげることが大切です。社員の食生活で気になることはありませんか？

□帰宅が遅く、
食事時間が
不規則



□コンビニや外食が
多く野菜が少ない



□甘い飲み物ばかり
の自動販売機

どんな飲み物が
売られているか
知っていますか？



□食堂や仕出し弁当
の栄養バランス

ラーメンとチャーハン
そばと丼もの
野菜なしの茶色弁当



□職場や現場に
お菓子やカップ麺
等の常備



全国土木の管理栄養士は、社員の皆様が元気に、そして健康になるために事業所の栄養サポートを行っています。

おとなの食育講話

新入社員や単身赴任・一人暮らし、現場における講話など、対象に合わせたテーマで講話を行います。

何をどのように食べたらよいか、食事に関心を持ち、選んで食べる力をつけることで正しい食習慣を身につけます。



事業所や現場向けの 栄養情報の提供

□順次作成し発信する予定です！

内容については事業所のご要望に合わせて作成することも可能です。ぜひ管理栄養士までご相談ください。



職場での食事環境のお手伝い 社員食堂や社員寮の 栄養相談

毎日の食事が提供される食堂や寮は社員の健康づくりには欠かせません。

- 卓上メモやポスター等の提供
- 野菜を増やすメニュー作り
- 油物を減らす工夫点
- 汁物の塩分測定と減塩について

塩分
6g



食習慣を見直す気づきやきっかけづくり 食事に関する相談

食生活に関する相談をはじめ、今日からできる食生活改善のサポートをします。

ご家族への食事相談も
おススメです。



栄養バランスの分析とアドバイス 食生活診断

食事内容を記録して送っていただくことで食生活の状況を診断いたします。ご家族の健康サポートとしてもご利用いただけます！

