



「働く世代」のあなたの健康を応援します！ 食生活を見直してヘルスアップ↑

神奈川県では、平成29年度から、事業所の皆様と連携し、働く世代の方に向けて「栄養改善普及運動～そろえて食べてスマイルスリー～」という事業を実施し、健康イベント等を開催してきました。今年度は、昨年お配りした「食習慣タイプ分けシート」で分かった、「食習慣のタイプ別攻略リーフレット」をより分かりやすく解説した動画を作成し、YouTubeにて配信しています。お時間があるときにご覧ください。

YouTube動画の詳細はこちら

動画サムネイル	動画の内容
	<p>あなたの「食習慣」はどのタイプ？ 「食習慣タイプ分け」</p> <p>動画URL↓ https://www.youtube.com/watch?v=tbzMLvKDmuQ</p>
	<p>そもそも「栄養バランス」とは？ 「栄養バランス基本の“き”」</p> <p>動画URL↓ https://www.youtube.com/watch?v=QtbMDppuSMg</p>
	<p>帰宅が遅く、深夜に夕食を食べる方に朗報です！ 「夕食を2回に分けて食べませんか？」</p> <p>動画URL↓ https://www.youtube.com/watch?v=vsrAAaV8qqM</p>
	<p>間食が大好きなあなたに贈る 「間食を食べるなら注目！3つのポイント」</p> <p>動画URL↓ https://www.youtube.com/watch?v=Yz5nQGnMVq4</p>
	<p>お酒が大好きなあなたに知っていて欲しい 「お酒の上手なたしなみ方」</p> <p>動画URL↓ https://www.youtube.com/watch?v=AGmYs4WQhVA</p>
	<p>野菜をしっかりと食べたいあなたに！ 「+副菜でバランスアップ食事術」</p> <p>動画URL↓ https://www.youtube.com/watch?v=e9gBZK8muCs</p>