

2026年5月 全体会議Report

今月の内容



株式会社 アシスト



健康経営話題提供◎施設管理課 受入係より 【私の「健康」の為に気を付けている食事方法】

日々食べることは大事なことです！これらのことにも注意して食生活を行いましょう！

- ・夕食は早めに食べて、寝る迄の時間を空ける。
- ・間食はしない

飲み物は、お茶・水・コーヒー（ブラック）等が良い（缶コーヒー・エナジードリンクは悪い）

健康

- ・なるべく野菜から
- ・良く噛んで食べる
- ・米は1食200g以下
- ・塩分糖분을控える

「まごわやさしい」とは、栄養バランスが良く健康的な食生活を送るための、7つの和食食材の頭文字を合わせた合言葉です。この7品目を取り入れることで、生活習慣病の予防や疲労回復、老化防止などの効果が期待できます。



そのほか、各部署から業務報告事項、問題提起・情報共有・提案事項、健康経営、SDGsに関する提案など、盛りだくさんな会となりました。

2026.5.26