

# 健康経営06 食生活と栄養を理解する セルフチェック/健康知識

生活習慣の柱である食生活の重要性と、健康寿命を延ばすために日常生活のなかでできることを理解します。自分の健康リテラシーを振り返ることで、必要な知識の習得に向けたコース受講や、具体的に実践するためのマイクロラーニング受講につなげます。

## セルフチェック06 食生活と栄養を理解する

<想定学習時間> 10分

<最短学習時間> 3分

食生活と栄養に関する知識・行動のリテラシー度をセルフチェックで確認します。

## 健康経営06 食生活と栄養を理解する

<想定学習時間> 30分

<最短学習時間> 15分

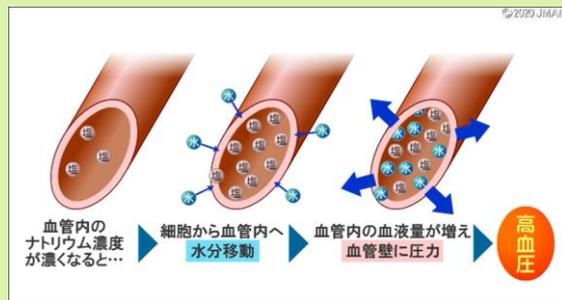
<レポート問題> 1回10問

※ランダム出題

日本人は外食や加工食品などにより、WHOの設定する目標値と比べて、食塩を取りすぎています。本コースでは、生活習慣の柱である食生活のなかで鍵となる「塩」や、食事バランスについて学習します。また、日々の食事や、適量のお酒のとり方、食品を選ぶときの栄養成分表示について理解します。

### カリキュラム

1. からだを守る食生活の鍵は「塩」
2. 食事バランスで体重をコントロールする
3. お酒はからだに良い？悪い？
4. 食事のとり方のリズムを整える
5. 今日から始める！食品の栄養成分表示をチェックする



受講対象者

- ビジネスパーソン全般

監修

- 武見 ゆかり  
女子栄養大学 教授
- 坂口 景子  
女子栄養大学 実習講師