



キューピーが、あなたの健康的な食生活を応援します！

「健康応援 BOOK」を公開します

4月19日(月)からキューピー公式サイト内で公開

キューピー株式会社

キューピー株式会社(本社:東京都渋谷区、代表取締役 社長執行役員:長南 収、以下キューピー)は、「100年人生」をすこやかに過ごすための食生活のアドバイスを「健康応援 BOOK」にまとめました。4月19日(月)に本冊子の掲載内容をキューピー公式サイト内で公開します。

サイト URL <https://www.kewpie.com/education/information/health-support/>



キューピーでは、生涯にわたって心身ともに健康であるためには“栄養”“運動”“社会参加”の3つの柱が重要であると考え、これまでも啓発を行ってきました。今回、3つの柱のうち“栄養”について、普段の食生活を振り返るためのセルフチェックシート付の冊子「健康応援 BOOK」にまとめました。

今の自分の食生活の実態を知り、食への理解を深め、実践につなげるためのきっかけづくりを目的にしています。

内容は、レッスン形式で、世代別(子ども・成人期・高齢期)の食生活で実践したいポイントをアイコンで示し、イラストを使って分かりやすく紹介しています。最後に、毎日の食事に取り入れやすい“野菜”と“卵”を使ったレシピを提案しています。



キューピーは、“世界の食と健康に貢献する”グループをめざすべく、2018年3月に「食と健康 推進プロジェクト」を組織し、社内外向けに“サラダとタマゴ”の勉強会や啓発活動を推進しています。

すでに自治体とは、健康的な食生活提案のための調査^{※1}を行い、住民の食生活の改善につなげる取り組みを協働で行っています。また、“運動^{※2}”“社会参加”については、外部の専門家と一緒に推進しています。

キューピーは今後も「健康応援 BOOK」を活用し、お客さまと一緒に、創業からの志である「食と健康への貢献」をめざしていきます。

※1 自治体との調査の事例

キューピーアヲハタニュース 2019 No.84 参照 <https://www.kewpie.com/newsrelease/2019/1516/>

キューピーアヲハタニュース 2020 No.55 参照 <https://www.kewpie.com/newsrelease/2020/1811/>

キューピーアヲハタニュース 2020 No.62 参照 <https://www.kewpie.com/newsrelease/2020/1842/>

※2 スポーツトレーナーとの“運動”啓発の事例

キューピーアヲハタニュース 2020 No.41 参照 <https://www.kewpie.com/newsrelease/2020/1770/>

「健康応援 BOOK」の概要は以下の通りです。

■監修 飯島 勝矢

東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長
未来ビジョン研究センター 教授

■コンテンツ

P. 2-3 ずっと健康で居続けるためには？

P. 4-5 世代別 セルフチェックシート

P. 6-7 LESSON1 良い食習慣を身に付けよう！

P. 8-9 LESSON2 体づくりを意識して食べよう！

P. 10-11 LESSON3 栄養バランスの大切さを学ぼう！

P. 12-13 全世代の栄養バランスに役立つ食材とは？

P. 14-15 毎日の食事に野菜と卵を取り入れて栄養バランスをより良く！

■ダウンロードURL

https://www.kewpie.com/education/pdf/education_20210419_health-supportbook.pdf

■「食と健康への貢献」サイトURL

<https://www.kewpie.com/company/2030vision/longevity/>