

KENPOS おすすめコンテンツ<12月号> ～重症化を予防！健康的な生活習慣の重要性～

「超加工食品」(Ultra-Processed Foods) を知っていますか？

摂取した食物の総量に占める「超加工食品」の割合が10ポイント増加するごとに、がん全体のリスクは**12%増加**するとの調査結果が報告されています。

(超加工食品の例)

- ▼菓子パン
- ▼スナック菓子
- ▼カップ麺
- ▼ピザ・ホットドック
- ▼ケーキ・クッキー・パイ
- ▼ドーナツ・菓子パン・マフィン
- ▼高カロリーの清涼飲料、
- ▼ミートボール・チキンナゲットなど



食品を購入する際には成分表を確認する習慣をつけ、
ナトリウム(塩分)、糖分、不健康な脂肪の少ない食品を選択すると安全です

Americans Eating Too Much Ultra-Processed Food(米国糖尿病学会 2016年7月)

Study suggests possible link between highly processed foods and cancer(BMJ 2018年2月14日)

健康に関する知識を身につけ、生活習慣の改善に取り組んでいきましょう！

肥満やメタボ、2型糖尿病、がんなどを予防するための「5つの食事のヒント」をご紹介します！
[KENPOSトップ](#) > [コンテンツ一覧](#) > [食生活](#)

1. バランスのとれた食事

間食としては、糖質や脂肪、塩分が多い食品を避け、生野菜、ナッツ類(塩を添加していない)、新鮮な果物を選ぶ。

2. 食塩を減らす

食塩は加工食品や清涼飲料にも含まれており、見た目では分からないので注意が必要。栄養表示をよく見るのが大切。

3. 脂肪の摂り方に注意する

マーガリンやドーナッツなどの洋菓子、揚げ物などに含まれるトランス脂肪酸は、肥満、心臓病、脳卒中リスクを高める。

4. 糖質を摂り過ぎない

エネルギー飲料やスポーツドリンク、缶コーヒー、フレーバーミルクなどの甘い食品を摂るときには注意が必要。

5. アルコールに注意

アルコールの摂り過ぎは、長期的には肥満、高血圧、

2型糖尿病、脂肪肝、がん、心臓病、精神疾患などのリスクを高める。

健康・長寿のための食事は万国共通



KENPOSサイトトップページ下部より、生活習慣改善に役立つ記事が閲覧できます。

① KENPOSトップページ



② コンテンツ一覧からカテゴリ選択



③ 記事の閲覧



コンテンツに対するカテゴリが表示されます。

KENPOSアプリリニューアルのお知らせ

手軽に楽しく、健康記録!

KENPOSアプリがバージョンアップ

2021年
12月中旬
リリース予定



新機能

1

月間ログインボーナス

アプリにログインするだけで1日1個スタンプが貯まります!
スタンプが20個貯まったらボーナスチケット50枚ゲット!
カードのデザインは毎月変わります!お楽しみに♪

※月間ログインボーナスはアプリのみの機能です。 ※スタンプカードは毎月1日に切り替わります。

CHECK! 月間ログインボーナスは現バージョンのアプリでログイン(アプリ起動)した分もカウントされます!

- KENPOS アプリをお使いの方は、12月になったら毎日アプリを起動してください!
- KENPOS アプリをダウンロードしていない方は、今すぐストアからダウンロード!



iPhone 版

App Store



Android 版

Google Play



まずはWELBOXから
初回登録しましょう!



<WELBOX スマートフォン用URL>

KENPOSアプリはこちらからダウンロード!



Available on the
App Store



ANDROID APP ON
Google play

<アプリ ダウンロードURL>

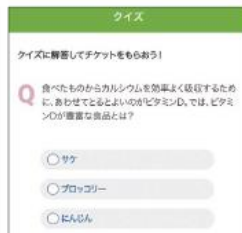
新機能

2

クイズ

KENPOS サイトで人気の「健康クイズ」がアプリに対応!毎日答えて健康知識をつけましょう!

※画面下部のクイズアイコンから



新機能

3

バナー



バナーからキャンペーンページや主要コンテンツに
楽々アクセス!より使いやすくなります!



推奨環境はiOS 10以上、Android 6以上です。
KENPOSを活用して寒い冬を乗り越えましょう!