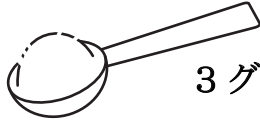


資料

ほんしりょう しょうほうほう しえんしゃ かた
本資料の使用方法については、「支援者の方へ」の

しょくじ き ぶぶん らん
「食事で気をつけること」の③の部分をご覧ください。

のみものチェックひょう

のみものなまえ	いっぽんのさとうのりょう ☆ =  3グラム
例 <small>れい</small> コーラ	☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆
<small>かん</small> 缶コーヒー	☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆
ミルクティー	☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆
オレンジ30%	☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆
オレンジ100%	☆☆☆☆☆ ☆☆☆
スポーツ飲料 <small>いんりょう</small>	☆☆☆☆☆ ☆☆☆
コーヒー ライト	☆☆☆☆☆
<small>りよく</small> 緑 <small>ちや</small> 茶	☺ ☺
ジャスミン茶 <small>ちや</small>	☺ ☺


ルール

1日に ☆ が ☆☆☆☆☆☆☆ より
 おおくならないように
 のみものをえらびましょう



おさとうのすくないのみもの

のみもののなまえ	いっぽんのさとうのりょう
お茶 おーいお茶 ほうじ茶	☺ ☺
こんがり麦茶	☺
キリン緑茶一煎	☺ ☺
るんるんほうじ茶	☺ ☺
じゅうろくちや 十六茶	☺ ☺
ウーロン茶	☺ ☺
きんのウーロン茶	☺ ☺
ナショナルズ	☺ ☺
ほうおう 鳳凰 (ほうおう)	☺ ☺
ジャスミン茶	☺ ☺
ミスターチャン	☺ ☺
やそうちや 野草茶	☺

のみもののなまえ	いっぽんのさとうのりょう
コーヒ ドリップコーヒ (ブラック)	☺
こうちや 紅茶 ごご 午後 紅茶 ノンシュガーストレート	☺ ☺
ごご 午後 紅茶 クレアストレート	☺ ☺
ミネラルウォーター あずみさんすい 安曇山水	☺ ☺
アルカリイオン水	☺ ☺
サプリ	☺



おさとうのすくないのみもの

おさとうがはいっていないのみもの

おわりに

このハンドブックを作ることにご協力くださった

大野誠氏（日本体育大学大学院 健康科学・スポーツ医科学系 教授）

杉本恵子氏（ヘルスケア・アドバイザー 管理栄養士 「ヘルシーピット」 主宰）

に心より感謝いたします。

なお、障害者職業総合センター 主任研究員 石川球子が本ハンドブックの執筆をいたしました。

文献

- 1 図解 太りすぎは生活習慣チェックで治る あなたはなぜやせられない!?, 大野誠（著），1997，主婦と生活社
- 2 肥満の生活ガイド 大野誠（著），1999，医歯薬出版
- 3 働く人のダイエット手帳 大野誠（著），2002，働く人の健康づくり協会
- 4 改訂第2版 食品 80kcal ミニガイド，香川綾（編），1997，女子栄養大学出版部
- 5 生活習慣病予防・克服のためのおいしく楽しく食材 5色バランス健康法，杉本恵子（著），1998，フットワーク出版社
- 6 「杉本恵子の食材 5色のバランス健康法」
<http://www.healthypit.co.jp>
- 7 こんにゃくダイエットメニュー，杉本恵子（著），2001，素朴社
- 8 低カロリーバター応用レシピ，杉本恵子（著）今川弥生（著），2002，素朴社

視聴覚その他の理由で活字のままではこの報告書を利用できない方のために、営利を目的とする場合を除き、「録音図書」「点字図書」「拡大写本」等を作成することを認めます。
その際は、下記までご連絡下さい。

障害者職業総合センター企画部企画調整室

電話 043-297-9067

FAX 043-297-9057

「働くあなたの健康管理ハンドブック」

編集・発行 独立行政法人 高齢・障害者雇用支援機構
障害者職業総合センター◎
〒261-0014
千葉県美浜区若葉 3-1-3
電話 043-297-9067
FAX 043-297-9057

発行日 平成 15 年 9 月

印刷・製本 株式会社 ワーナー



NATIONAL INSTITUTE OF VOCATIONAL REHABILITATION
