

## 編集告知

# 『ワイズ健康シリーズ』 が復活します。

厚生労働省によれば【20～30歳の女性】は《60歳以上の女性》に比べ、「たんぱく質」「カルシウム」「食物繊維」「カリウム」の摂取量が少ない傾向、と言います。

「恋愛」をし、「結婚」「出産」を控える女性が「たんぱく質」「カルシウム」「食物繊維」「カリウム」の摂取量が少ないのでは、生まれてくる赤ちゃんの健康状態が気にかかります。

ワイズでは新年度の企画として「健康シリーズ」を再開し、身近な食を通じて「消費者・生活者の健康と美の実現」に役立つ『生活情報』を提供していこうと思います。

### 企画名（順不同）

- ◆ヨーグルトを食べよう。
- ◆納豆を食べよう。
- ◆海藻を食べよう。
- ◆海苔を食べよう。
- ◆味噌汁を食べよう。
- ◆フラックス シード(亜麻仁)を食べよう。
- ◆鯉節を食べよう。
- ◆コンニャク を食べよう。
- ◆オリーブオイルを食べよう。
- ◆チョコレートを食べよう
- ◆カレーを食べよう。

その他 et cetera (エトセトラ)

■少し歩きましょう。(歩数計の目安)

■食毒（不用・過剰な有害物質）を避け  
ましょう。

◆《デトックスを意識しましょう。》

◆チューインガム

◆お風呂で健康

