



# Self-management

栄養バランスはアプリで管理



# Lunch

#野菜たっぷり派

撮影協力：イノチオホールディングス株式会社

## ■ AIが食事を自動解析！

食事内容をセルフチェックすることも一つの手です。今すぐ実践できる方法として、健康管理アプリを活用してみたいかでしょうか。例えば昼食の写真を撮ることで、カロリーや栄養素をアプリが自動で解析し、自分に合った食事のアドバイスをくれるものもあります。自分の食事を見直すきっかけに活用してみてください。



いつもの昼食に  
野菜をプラス1品！

野菜を少しでも加えることを意識しましょう。  
ミニサラダや浅漬けなどを追加。  
無理なら野菜ジュースでもOK！



or

