

知っ得！
納得！



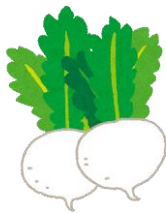
おいしくて栄養豊富な“旬”を逃さず、食べよう！

野菜や魚介類などが、出盛りでいちばんおいしい時期を「旬」といいます。
旬の食材は、栄養もたっぷり。今が旬の食材とは？



蕪／かぶ(野菜)

多くの栄養素がバランスよく含まれるが、特に葉の部分にβ-カロテンが豊富。



β-カロテンは、カロテンの代表格。抗酸化作用があり、動脈硬化を予防する。



きのこ類

食物繊維やビタミンB群、ビタミンDなどの栄養素が豊富。

食物繊維は、食後のコレステロールの吸収や血糖値の急激な上昇を抑える作用がある。



鯖／さば(魚)

DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富。

DHAやEPAは、不飽和脂肪酸の一種。動脈硬化の予防や血圧を下げるほか、LDLコレステロールを減らすなど、さまざまな効果が期待できるといわれている。



柿(果物)

ビタミンCやカロテン、カリウムなどの栄養素が豊富。

ビタミンCは、からだの酸化を防ぎ、鉄分の吸収を高める。カリウムは、ナトリウム(塩分)を体外に排出し、血圧上昇を防ぐ。

※果糖の摂りすぎは、中性脂肪が増え、肥満の原因にも。食べすぎに注意！

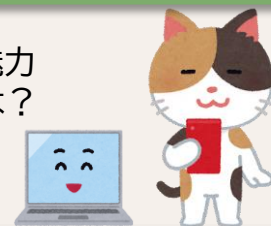


毎週木曜日に健康お役立ち情報を『QUPiO Plus(クピオプラス)』で配信中！

11月の配信記事

- 4日 / 沼にはまった『QUPiO Plus』二代目編集長が語る、登山の魅力
- 11日 / からだを短期間で引き締める！筋トレとむくみ解消のコツとは？
- 18日 / 歯周病で〇〇のリスクが2.8倍に！？
- 25日 / 【1か月で-7kg】40代男性の減量体験記

※配信記事および配信日は予告なしに変更になる場合があります。



香川県建設国民健康保険組合
(電話 087-866-4721)

登録・ログイン方法は裏面を確認！



まずは初回登録用ページへアクセス！

以下のいずれかの方法で、初回登録用ページへアクセスしてください。（スマートフォンからでも可）

URLから

<http://www.kaken-kokuho.jp/qpioplus.html>



登録に必要なもの

以下のものをお手元にご用意ください。

- 健康保険証
- 登録用の「メールアドレス」



2次元バーコードから



※メールアドレスは、重複の登録ができません。ご家族等で共用でメールアドレスをお使いの場合は、ご注意ください。

初めての方

初めての方は、登録用の「**認証コード**」が必要となります。以下の画面の案内に沿って登録してください。

1. はじめての方
(新規会員登録) より
認証コード発行画面へ。

2. 認証コード発行画面
「**認証コード**」を確認。

3. 認証コードと
メールアドレスを入力。

4. あなたの情報を登録。



健康保険証を
ご用意して入力
して下さい。

登録した「メールアドレス」
に確認メールが配信されます。

氏名やパスワード、
秘密の質問の回答など
を入力してください。

◆QUPiO Plus専用歩数計アプリからもアクセス可能です！

QUPiO Plus歩数計アプリをインストールすると、QUPiO Plusに歩数の記録が連携されます。



※上記はイメージです



QUPiO Plus歩数計アプリ

iTunes App StoreまたはGoogle Playから。
「クピオ」を検索し、アプリをインストール（無料）してください。



ios版を
ダウンロード



Android版を
ダウンロード

