SDGs新聞	日本調剤株式会社
無理なダイエットはやめよう	

SDGsラジオを読んでみよう！

今ダイエット中の人はいますか？ダイエットに大切なのは、きちんとした食事と適度な運動です。
無理に食べる量を減らしたり、偏った食生活をしたり、運動をし過ぎてしまうと身体に負担がかかり、
みなさんの健康や成長の妨げになってしまうことがあります。
そこで、ダイエットをしたい人が正しい方法でできるように、全国で薬局を運営する「日本調剤」では、
栄養の専門家「管理栄養士」が健康的な身体づくりのアドバイスを行っています。
薬局やビデオ通話で話をして、専門的な視点から一人ひとりの目的に合わせた「食事や運動のプラン」を作ることができるんですよ。
無理なダイエットは、本当によくないことです。
これからの社会を背負うみなさんが健康に成長していくことは、未来にとってとても重要なことです。
これからダイエットをはじめる人、ダイエットで悩んでいる人は、身近な専門家に相談してみてくださいね。

SDGsラジオの内容を、もっと詳しく知ろう！

画像参照：ダイエットのイメージ画像（日本調剤公式HPより）

食べる量を減らす。運動をたくさんする。ダイエットにはいろんな方法があります。でも、偏った食生活をしたり、運動をしすぎたりすることは健康や成長に悪い影響が出ることがあります。だからこそダイエットは、きちんとバランスの取れた食事とちょうど良い運動が大事です。自分の身体の声をしっかり聞いて、無理せず元気に続けられる方法を選んでください。

画像参照：オンライン栄養相談のイメージ画像
（日本調剤オンライン薬局サービス「NiCOMS」HPより）

全国で薬局を運営している「日本調剤」では、ダイエットをがんばる人のために食事や栄養のプロである「管理栄養士」が「栄養相談」をしています。管理栄養士が栄養のプロとして、その人の年齢や体調、毎日の食生活、生活のリズムなどをしっかりと調べて、一人ひとりにぴったりの「食事や運動のプラン」を作っています。さらに、日本調剤では栄養相談をオンラインでも受け付けていて、ダイエットや健康管理に悩むたくさんの人から相談を受けています。無理なダイエットは本当に良くないことです。笑顔で健康に目標を達成するためには、管理栄養士からアドバイスをもらいましょう。

キーワード

ダイエット

ダイエットとは、体重を減らすために食事や運動を見直すことです。

食生活

日常で食べる食事やその習慣のことです。バランス良く食べることで、健康を保つことが大切です。

管理栄養士

管理栄養士とは、食事や運動の専門知識をもとに、栄養相談などを通して、治療や健康でいられることをサポートする国家資格を持った人です。

対象ゴール

みなさんにできること！

ダイエットに悩んでいる人がいれば、
「管理栄養士などの専門家に相談すること」をすすめましょう。

おさらい

- ダイエットにはバランスの取れた食事とちょうど良い運動が大切。
- 日本調剤では、管理栄養士による栄養相談を行っている。
- 日本調剤の栄養相談はオンラインでも受けることができる。

メモ

SDGs ラジオ