

日本旅行健康保険組合



今回のテーマはご馳走のあとのリセット!?

DASH食についてをお届けします。



お正月太りの正体…

『年末年始のごちそう対策』

ホリデーシーズンを健康で楽しむためのリセット習慣お届けします！

日本旅行健康保険組合応援団 / 株式会社SWIME 代表
健康経営エキスパートアドバイザー

森 あかね



▲ THE REALITY

11日間の暴飲暴食で…

塩分+40g

脂質は普段の 2.5倍

TIME LIMIT
48
HOURS

THE SOLUTION

食べることを諦めない

DASH食

カリウムの力で 排出