

QUPiOでは、単に気を付けていただきたい健診結果の項目や、生活習慣を説明するだけでなく、ご自身の健康状態に注目していただくための“きっかけ”として「健康年齢」を算出したり、健康づくりのヒントとして「体験談」や「おススメの健康コラム」などを、対象者の健診結果データ（健康状態）に応じて紹介するように、工夫しています。



QUPiOが持つ200万人超の健診データと、東京大学との共同研究で得られた知見をもとに、あなたの「健康年齢」を算出します。
あなたは、実年齢より若い？ やや上？ かなり上？

健康コラム 肥満（内臓脂肪）を改善したいあなたへ

カレーの栄養バランス 気を付けたい点は？



健康コラム編集部で働くNさんの差し込み、お誕生日は、今日はカレーライスを食べに行きました。たまに同じお店に売っていた別の栄養士に、「カレーって、野菜も肉も入っているし栄養のバランスはばっちりでしょう」と言ったところ……

カレーの栄養バランスを定食に置き換えると、栄養士は開口一番、「ちょっと待って、Nさん！ カレーの栄養バランスは結構偏りがありますよ。ちょっと強引ですが……カレーを定食に置き換えるあたりをよくお考えください。右のイラストを見てみて」



栄養士に聞く！ カレーを食べるときのコツ
栄養士は続けた、「カレーは一般的に、ご飯が多い野菜が少ない飯が多い（カレーにたくさん肉が含まれる）という特徴があります。ですから、カレーを食べる際は」

- ①ご飯を控えめにする
- ②野菜サラダをセットで頂く
- ③次の食事で不足（過剰）

カレーを食べるときは、他の料理や次の食事で栄養バランスを調整！

あなたの健診結果に応じて、おススメの「健康コラム」を2つご紹介。

QUPiO（クピオ）は、ヘルスケア・コミティー株式会社への業務委託により作成しています。皆様の個人情報については、法令等に基づき、厳正に管理しており、業務委託先においても個人情報の安全管理、秘密保持等、適切な管理を実施させています。