



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター
   
 健康 いろは & 健康 かえで

POINT 外食・コンビニ食を味方につける

ココロ スイーツタイムで至福のひとときを

カラダ 多くの食材がとれるものをチョイス

外食、スイーツ、お酒など、現代人の食生活には誘惑がいっぱいです。これらを上手に賢くするため知恵がいま求められています。

CHANGE! 外食やスイーツを賢くとり2つのヒント

ヒント 1 栄養成分表示をチェック!

メニューやパッケージにある栄養成分表示をチェックするクセをつけて外食メニューでは、定食なら比較的バランスがとりやすくなります。丼ものは炭水化物が多めで野菜が少なめです。選ぶならごはんを少し残す、野菜のおかずを加える、間食に野菜ジュースを飲むなどのひと工夫をしましょう。また、洋食よりも和食のほうがさっぱりとしていて低エネルギーです。お弁当では、天ぷらやフライなど揚げ物が入っているとエネルギー量が跳ね上がります。おかずの品数の多い幕の内弁当などを選ぶとよいでしょう。



ヒント 2 とっておきのおやつを食べる

ゆっくり味わって食べる習慣を

思い切って高級品を選びましょう。「高いので少しだけ」のとっておきのおやつを、仕事の節目や、あなたのとっておきの時間に大切に食べれば、少量でも高い満足感が得られ、やる気がアップし、おやつが生活の楽しみの一部にもなります。がまんした反動でドカ食いしたり、極度のダイエットにならないよう、上手にとり入れましょう。食べる回数や量を事前に決めておく、買いためしない、小袋のものを選ぶなどの工夫も食べすぎを防ぎます。

体より心の
   
 潤いを優先させて

お酒を愉しむ

お酒は精神を高揚させて気分をよくします。また、ワインやウイスキーなどの香りにはリラックス効果が、ビールの原料・ホップの香りには気分を落ち着かせるなどのアロマ効果があります。しかし、こうしたプラスの効果は、あくまでも適量を自分のペースでゆっくりと飲んだ場合です。いうまでもなく、過剰な飲酒は心身に悪影響を及ぼします。“飲む”より“愉しむ”気持ちを大切にしましょう。



主なお酒の適量\*(エネルギー量)

- ビールなら、中びん1本500ml
- ワインなら、グラス2杯240ml
- 日本酒なら、1合180ml
- 焼酎(25度)なら、0.6合110ml
- ウイスキーなら、ダブル1杯60ml

\* 女性や高齢者は、この半分が適量です(一般に女性は、男性よりもアルコールの影響を受けやすく、また、高齢になるほどお酒が弱くなる傾向があります)。