



# とわやか



お正月や新年会で「食べ飲み」する機会が多くなります。  
いつもより、お酒を飲みすぎたり、食べ物もお腹いっぱい  
食べることで体に異変が!?

## ポイントを守って「おいしく楽しく、飲んで食べよう！」

### アルコール編

体質によって個人差はありますが、「ほろ酔い初期」の段階でとどめておくのが適量と言えます。適量とは…200kcalが目安。

清酒1合、ビール中ジョッキ1杯、焼酎1/2合。それ以上飲み続けると、肝臓はもちろん、脳や胃腸・心臓といった様々な臓器に悪影響を及ぼしてしまいます。

次のポイントを守って、楽しくお酒を楽しみたいものです。

ポイント!

#### お酒はあくまで健康的に楽しもう

自分のペースでゆっくりとお酒を味わい、笑いながら楽しく飲むようにするのが一番です。

ポイント!

#### 週に2日は休肝日をもうけ、お酒に依存しないように

飲酒を習慣とせず、依存しないように適量を心掛けましょう。

### 食事編

アルコールを摂取すると食欲が増幅され、適量を守りきれずに暴飲・暴食を繰り返してカロリーオーバーとなってしまうがち。量と内容に注意しておいしく食べましょう。

ポイント!

#### おつまみに注意

油っこいおつまみばかり食べてはいませんか？主食が太りやすいのは事実ですが、逆に主食を減らしておかずを増やすほうが高カロリーだったので注意しましょう。

ポイント!

#### 食事は抜かずに

夜にお酒を飲む習慣を持つ方は、次の日の朝食を抜く傾向にあります。朝食を抜くと、体は脂肪を溜め込もうとしてしまうために太りやすくなってしまいます。

ポイント!

#### 食べたら動く

次の日には、いつもより多く歩く、走る、階段を使うなど運動に気をつけて、より健康的に楽しく宴会に参加してください。



とんねる...

『栄養成分表示』のお店を知っていますか？

市内では、「ゆき寿司」「ぼらん亭」「つぼ八」が表示しています。  
(ヘルシーレストラン北海道登録店舗)

どんな料理にどれくらいのカロリーがあるか、栄養バランスを考えて、アルコール量も加えて計算してみることも、よい経験です。

