

お酒やおやつ



といすぎていませんか？



お酒やおやつは気分転換や楽しみのひとつとなる一方で、とりすぎると生活習慣病の原因に… お酒もおやつも適度に楽しみましょう！

お酒の 上手な飲み方

一緒に食べるおつまみにも注意！



揚げ物や味の濃いものをつまみたくなりますが、ぐっとこらえてヘルシーなものを選びましょう

休肝日を
作りましょう

休肝日

週に2回は
肝臓を休めましょう

楽しくゆっくり
飲みましょう



食事や会話を楽しみながら
飲みすぎに気を付けましょう

定期的に健診を
受けましょう



がん検診も
忘れずに！

症状がないからと油断せず
健康診断を受けましょう

おやつの 上手な食べ方

オススメのおやつ♪

牛乳・乳製品

果物



不足しがちなビタミンやカルシウムを
おやつでとりましょう

おやつの目安は200kcal

プリン1個 ケーキ1/2個 せんべい3~4枚



食べすぎたからと言って、
食事を欠食するのはやめましょう！

栄養成分表示を
確認しましょう！

栄養成分表示 (100gあたり)	
エネルギー	●●kcal
たんぱく質	△△g
脂質	☆☆g
炭水化物	◆◆g
食塩相当量	□□g

時間を決めて
食べましょう



決めた時間以外の
おやつは控えましょう

『ほっかいどうヘルスサポートレストラン』は、健康づくりに関する情報を提供したり、健康に配慮したオーダー対応やメニューを提供するなど、市民の皆様の健康をサポートするお店です。

詳しくはこちら



作成：小樽市保健所