

## 《 アルコールについて 》

### アルコールの種類とエネルギー量（目安）

 <p>ビール 中瓶 1本 200kcal</p>	 <p>日本酒 1合 190kcal</p>	 <p>ウイスキー ダブル 140kcal</p>
 <p>ワイン グラス1杯 90kcal</p>	 <p>焼酎（25度）半合 130kcal</p>	 <p>酎ハイ 1缶 200kcal</p>

### アルコールとおつまみについて

お酒は飲むとすぐにエネルギーに変わります！

肥満はお酒自体のエネルギーだけでなく、おつまみが脂っこいものであったり、アルコールによって食欲が亢進したりすることによっても起こります。お酒のエネルギーが先に取り込まれてしまうため、おつまみのエネルギーは脂肪としてたまりやすくなります。

揚げなす155kcal

エネルギー量  
約1/6にダウン



焼きなす27kcal

エネルギー  
の差は  
油です。



## 《 間食について 》

間食・・・3回の食事以外に摂取するエネルギー源となる食べ物や飲み物のこと

エネルギーの過剰摂取を防ぐために間食でよく食べるお菓子やパンなどのエネルギー量を知っておくことが必要です。

食べすぎを防ぐために、食べる回数や量、種類を工夫する

- ・小袋になっているお菓子を購入する
- ・お皿に分けて食べる
- ・糖質の少ないヨーグルやナッツ、食物繊維の多い全粒粉入りのお菓子に変える



## 《 アルコール・間食とうまく付き合うためのポイント 》

### 1. 飲食する時間

アルコールは寝る2時間前に！ 間食は活動量の多い昼間に！

### 2. 栄養成分表示の確認

購入の際にエネルギー量や糖質量を確認し、過剰摂取にならないよう調節しましょう！

### 3. お菓子・お酒の買い置きをしない

食べすぎ、飲みすぎを防ぐために買い置きはしないようにしましょう！

保健センターでは、皆さんの健康づくりをサポートします。健診結果の説明や生活習慣の見直しのお手伝い、健康相談等を行っています。お気軽にご相談ください。

＜立山町保健センター＞ 立山町前沢 1169 元気交流ステーション3階

電話：463-0618 （ 平日8:30~17:15 ）