＜方法8＞ 間食・おやつを見直す

○ 間食でお菓子を食べると、従業員が健康に良い選択ができるように、情報を伝えましょう。

間食・おやつについての情報提供例

食べ過ぎに注意

お菓子は少量でも高エネルギーです。

■ 食べ過ぎないように取り分けて食べましょう。
■ 「なぜなら食い」をすると、いつの間にか多くの量を食べてしまいます。

例）エネルギー量がほぼ同じもの

カステラ1切れ（50g）＝ポテトチップス小袋（30g）＝食パン1切れ（6枚切り）＝軽いジョギング

160kcal  160kcal  158kcal  155kcal

アイスクリーム1皿（155g）＝かけうどん1杯＝ハンバーグ1個＝軽いジョギング1時間15分

400kcal  404kcal  405kcal  387kcal

豆知識③

＜お酒の飲み方＞

○ 大量の飲酒は、体への負担が大きいので、望ましい飲酒量を守り、週2日は休肝日を設けることが大切です。
○ アルコール分で食欲が増すので、ついつい食べ過ぎてしまいます。おつまみは野菜料理を中心に、塩分や油分が多いものは控えめに。

＜望ましい飲酒量＞

望ましい飲酒量は1日に日本酒1合程度です。

出典：保健指導における学習教材集（厚生労働省）