

やっぱり健康でなくっちゃ

HIKYAKUの 元気街道

このコーナーでは、社員の「元気」を後押しするためのさまざまな健康情報を紹介します。

SGホールディングスグループ
健康保険組合からのお知らせ

今月の担当 京都健康推進室
保健師 笹井 信子



暴飲暴食に気をつけよう！



飲み会、食事会が多くなるこの時期。

飲み過ぎたり、食べ過ぎたりしていませんか？「若いし、元気だから大丈夫」と思っている、暴飲暴食や生活習慣の乱れは、メタボリックシンドロームにつながります。そこで今回は飲み過ぎ、食べ過ぎの対処法を紹介します。

元気街道クイズ

★答えはページの下に。

Q. 一番カロリーの高いおせち料理はどれでしょう？

① だて巻き(2切れ分)

② 数の子(2切れ分)

③ 栗きんとん(栗2粒分)



飲み過ぎ対処法

1 お酒を飲む場合は適量を守り、小休止を
ビールや発泡酒は中ビン1本、日本酒は1合、焼酎は120ml、ワインは200ml、ウイスキーは水割り2杯が無難な量です。途中でお茶を飲むなど、小休止を入れながら楽しみましょう。

2 おかずを食べながらゆっくりと飲もう
食べながら飲むとアルコールの吸収がゆっくりになります。ただし、おつまみでカロリーオーバーしないよう注意し、肉や魚だけでなく、野菜もとるようにしましょう。

3 自分のペースで飲もう
お酒は飲み過ぎない工夫をし、自分のペースと相手のペースを考えながら、無理に勧めないようしましょう。

週に2日の
休肝日を！



食べ過ぎ対処法

1 まずは野菜から食べ始める
先に野菜を食べると、お通じが良くなり、太りにくくなります！デンプン質・タンパク質の消化を促す大根、山芋、かぶなどがお勧めです！

2 揚げ物より焼き物・煮物
揚げ物はカロリーが高いため、焼き物や煮物などを食べましょう！

夕食が遅くなったときは…

低カロリーで消化の良いものを食べましょう。温かいものを食べると、空腹感が落ち着きます。眠りにつく直前は避けて遅くとも2時間前までには晩ご飯を済ませてください。夕食で食べ過ぎた場合は、翌日の朝食あるいは昼食を軽くして、カロリーコントロールをしましょう。



例えば…湯豆腐、おかゆや雑炊、うどん半玉、スープ(ワカメやコンソメ)などの温かい食べ物がお勧めです。

健康(心と体)に関するお問い合わせ

★面談、カウンセリングの予約や、病院内でもしてくれます

SGホールディングスグループ 健康ダイヤル24

元気街道クイズの答え: ③ 栗きんとん(栗2粒分) だて巻き(2切れ分) 数の子(2切れ分) 栗きんとんは約170kcal、だて巻きは約80kcal、数の子は約20kcal。味付けに砂糖を多く使っているもの、素材に油が多いものは要注意です。※ご家庭や地域によって違いがあります。