

## <方法8> 間食・おやつを見直す

- 間食でお菓子を食えるときに、従業員が健康によい選び方ができるように、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。
- 「ながら食い」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



30分  
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

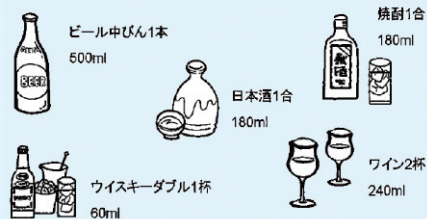
### 豆知識 ③

#### <お酒の飲み方>

- 大量の飲酒は、身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中心にして、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）