

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために



「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。

お菓子・お酒 の楽しみ方

お菓子・お酒は生活に楽しみを与えてくれますが、食べ方・飲み方によっては、大切な食事が食べられず、低栄養になってしまうことも・・・

そこで、楽しむためのポイントをお伝えします。

お菓子 食べ方

食事に影響しないように、量と時間に気をつけましょう！

お菓子のカロリーをおにぎりの個数で表すと

				
煎餅 3枚 (39g) 146kcal	大福 1個 (90g) 212kcal	チョコ 1枚 (50g) 279kcal	中華あんまん 1個 (100g) 280 kcal	ラクトアイス 1個 (190ml) 426kcal



(7訂食品成分表参照)

約 0.9 個分	約 1.3 個分	約 1.7 個分	約 1.7 個分	約 2.5 個分
----------	----------	----------	----------	----------

(おにぎり 1個は白飯 100g 168kcal)

えっ！大福って
おにぎり 1.3 個分の
カロリーがあるの？



そうなんです。
お菓子はカロリーが高いため、少量でも
お腹がいっぱいになってしまいます。
大切な食事をしっかり食べるためには、
食事の2～3時間前までに、
楽しむことがポイントです！



お酒

飲み方

お酒だけを飲んでいませんか？



バランスのとれた食事を食べることは
「体力・筋力を保つ」「免疫力低下を防ぐ」
ことにつながります。
主食、主菜、副菜のそろった食事と
お酒の両方を楽しめるといいですね。

アルコールは適量であれば
「食欲増進作用」も働くので、上手に利用しましょう。

適量

適量って、お酒によって違うんだな。



ビール中瓶 1 本
500ml



日本酒 1 合



酎ハイ（7%）
350ml



ワイン 200ml



- 女性は男性よりも少ない量が適量です。
- 65 歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当です。
- 週 2 日の休肝日も忘れずに！

お問い
合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課

（三鷹市総合保健センター）

電話 0422（45）1151（内線 4223）