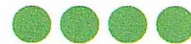
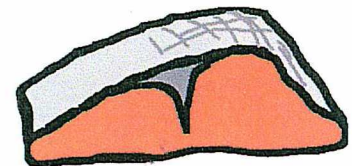
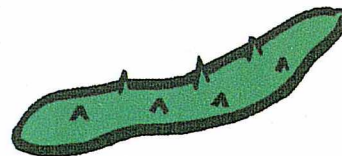
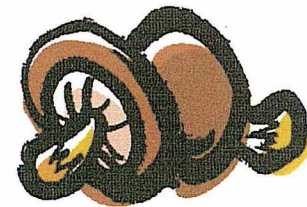
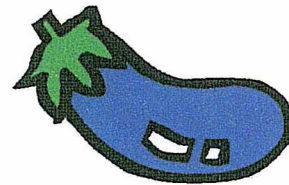
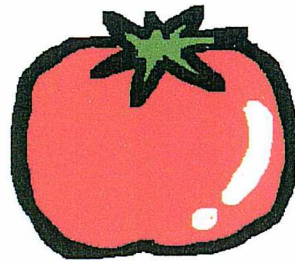
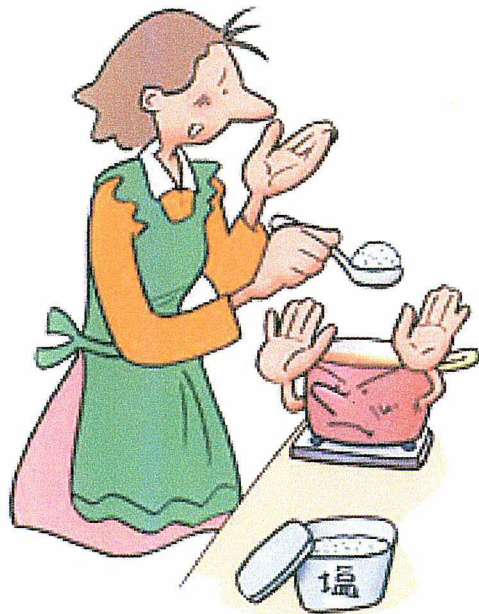


食事療法



食卓から塩分を減らそう

塩分摂取量のめやすは1日6~8g



何にでも塩やしょうゆ、ソースをかけないようにする

しょうゆやソースは1度小皿にとってから使う

食卓にいつもおいてあるふりかけや佃煮を片付ける

ラーメンやうどんの汁は残す

外食するなら、単品より定食を選ぶ

生活習慣病の元凶「肥満」に注意

近ごろ肥満が気になる人へ



1日3食、規則正しい時間に食事をする

間食も計算に入れる

食事はゆっくり、よくかみ、腹八分目

野菜やフルーツを多めにとる

お酒を“百薬の長”とする

どんなに好きなお酒でも、1日1合にとどめます

Do!

お酒のむなら、
ここまで、ここまで

日本酒なら1日1合まで
ビールなら1日大ビン1本まで
ウイスキーならダブルで1杯まで

