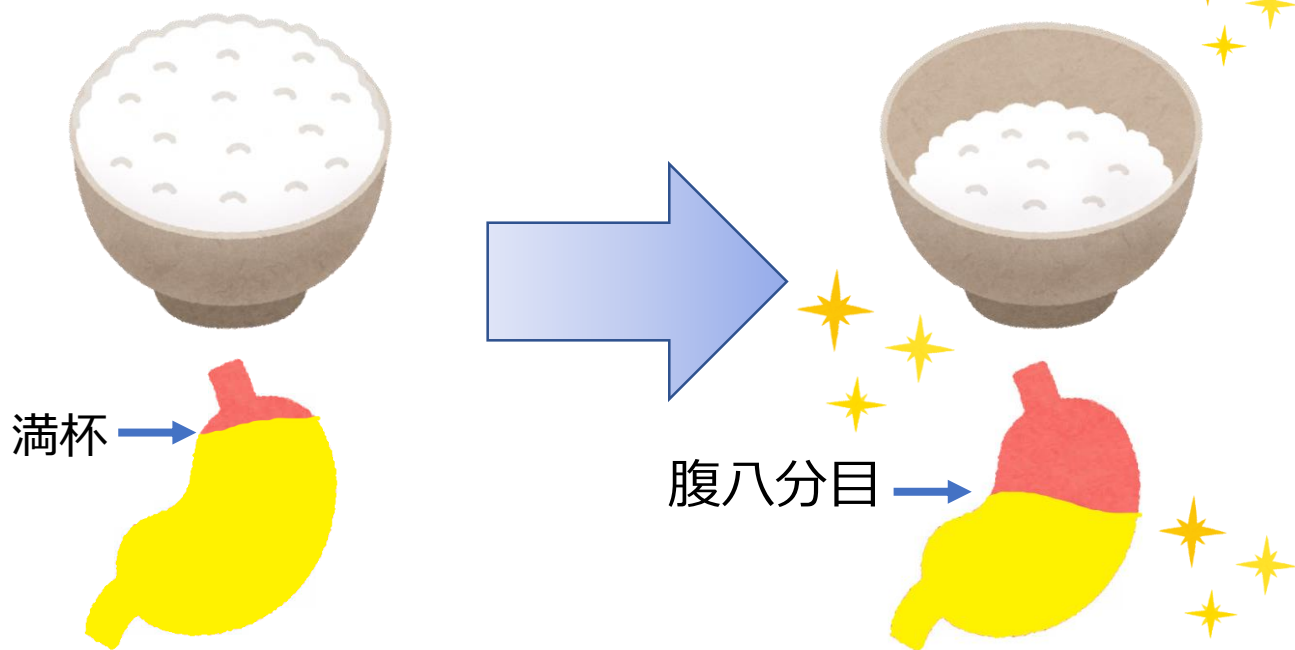


# 食生活を改善するヒント その3

## ① 腹八分目を心がける

おかずの味が濃いとご飯を多めに食べてしまいがちなので、味付けは薄味に。



## ② 飲酒は適量で、**休肝日**をつくる

飲みすぎると肝臓に負担がかかり、健康を害します。

お酒の適量（1日に純アルコール量25g以下）

ビール：ロング缶1本（500ml）

日本酒：1合（180ml）

ワイン：2杯（240ml）



「その1、2」は、市ホームページで見られます。⇒

