

～年末年始はおいしい食べ物の 食べすぎに注意！～

年末年始はクリスマスからお正月までイベントがたくさん。寒い時期なので動くことも少なくなり、身体に脂肪を溜め込みやすい時期になります。食べすぎに気を付け、適度な運動も取り入れましょう。

食べ物の糖質を角砂糖に例えると？

角砂糖
約14.5個



ショートケーキ1個

角砂糖
約23個



切り餅3個



切り餅2個でごはん茶碗1杯分のエネルギーがあります。お雑煮を食べるときは、ごはんを食べない、具たくさんの内容にするなど工夫して食べましょう。

カロリーの低いケーキは？

- ・シフォンケーキ
- ・ロールケーキ など

チーズケーキは糖質は低いですが脂質が高いので注意が必要です。



特定健診・がん検診などの
申し込みはこちら
(申し込み画面に入れます)

市公式 LINE



お問い合わせ

▶ 次回は冬の健康管理について掲載します。お楽しみに。

保健課 健康増進係

☎ 0986-76-8806

健康に関する疑問は保健課へご連絡ください。

広告

一体型・単体型
家族カードも対象！



©よりぞう

今なら！JAカード特別企画 新規申込キャンペーン

商品券 1,000円分プレゼント！！

※商品券は農協関連施設で使える商品券です。

お取扱期間：令和7年4月1日～令和7年12月30日

詳しくは、お近くのJA各支店の貯金窓口までお問合せ下さい。

JAそお鹿児島

本店 099(482)6811
末吉支店 0986(76)7702
財部支店 0986(72)3114