



## 宴会では食べ過ぎ・飲み過ぎご用心！

冬は宴会などのイベントが多く、食べ過ぎ・飲み過ぎにつながりやすい季節です。アルコールは食欲を増進する働きがあり、飲むことで自制心がゆるみ、食べ過ぎ・飲み過ぎに繋がります。

宴会後はゆっくり歩くだけでも、食後の血糖上昇を抑えられカロリー消費ができます。一駅分（バス停2つ分）歩いてみませんか？



### 宴会を楽しむポイント

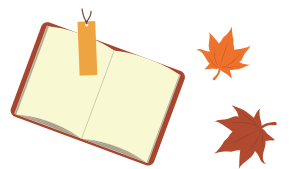
- 1) 飲んだり食べたりするだけでなく「交流の場」として、人とのふれあいを楽しむ
- 2) 飲酒量は予め「今日は2杯まで」など、周囲に宣言する
- 3) お酒をすすめられた時、上手に断るために常にウーロン茶を手に持っておく



備考



2020年 11月



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14 世界糖尿病デー
15	16	17	18	19	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
29	30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5



2020年 12月



日	月	火	水	木	金	土
11/29	11/30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1/1 元日	1/2