

# 건강할 때에 하는 건강체크(6)



낮

## 오후의 생활에 관하여②

외식은 하루에 한번만 한다.

점심·저녁 모두를 외식으로 해결하게 되면 충분한 야채 섭취가 쉽지 않고, 염분과 곡류를 지나치게 많이 먹게 된다. 주의하지 않으면 안된다.

한가지 음식보다는 정식을 선택한다.

### 외식(外食)의 포인트

밖에서 사먹는 음식은 일반적으로 염분이 많이 들어 있고, 단백질의 함유량이나 질 역시 명확하지 않기 때문에 가능한 한 피하고 도시락을 가지고 다니는 것이 좋다.

그러나 예를 들어 교대근무를 해야 하는 직종의 사람의 경우는, 하루 세끼 모두 도시락으로 해결할 수는 없으므로 교대로 식사준비를 하여 균형잡힌 식사를 한다든가, 또는 다음 사항에 주의하여 외식(外食)을 하도록 한다.

국수·라면·카레라이스 등 한가지 음식은 육류·어류·야채 등이 부족하고 음식의 가지수가 적어서 영양의 균형도 좋지 않다. 육류나 어류, 야채(익힌 것도 좋다.), 그리고 여기에 적당량의 밥이 있는 정식이 가장 바람직한 외식 형태라 할 수 있다. 그리고 야채는 남기지 말고 반드시 다 먹도록 한다.

특히, 튀김, 후라이, 크로켓 등과 같이 기름을 사용한 요리는 칼로리가 높으므로 뚱뚱한 사람들은 삼가하는 것이 좋겠다.

음식의 칼로리와 염분 함량(예) →




## 점심 때의 휴식시간을 효과적으로 이용하려면

잠시나마 일로부터 해방될 수 있는, 휴식시간이나 점심식사 후의 휴식은 심리적인 긴장과 스트레스를 해소할 수 있는 절호의 기회다. 취미생활을 한다든가 가벼운 조깅이나 간단한 스포츠를 즐길 수 있다. 이렇게 하면 오후의 근무를 위한 체력·기력이 새롭게 솟아날 것이다.

## 취미생활로 기분전환

취미를 갖고, 또 그 취미에 열중하는 것이 기분전환에는 최고이다. 이러한 점에서, 직장에서도 취미를 가지고 있는 사람들이 대체로 모든 일을 기분 좋게 해나간다.

또한 직장내에서 동아리를 만들어 낚시·골프 등의 취미생활을 함께 한다면, 서로 대화를 통해 의견을 교환할 수 있어 이것 역시 기분전환에 큰 역할을 할 것이다.

<p>돼지불고기정식 760kcal 염분 4.6g</p> 	<p>라면 460kcal 염분 5.4g</p> 	<p>넬미우동 453kcal 염분 4.9g</p> 	<p>냉모밀국수 338kcal 염분 4.0g</p> 
<p>튀김정식 877kcal 염분 5.6g</p> 	<p>카레라이스 700kcal 염분 4.0g</p> 	<p>삼계탕 589kcal 염분 4.0g</p> 	<p>스파게티 552kcal 염분 3.3g</p> 
<p>돈까스정식 1,006kcal 염분 5.5g</p> 	<p>교차백반 609kcal 염분 5.4g</p> 	<p>튀김덮밥 673kcal 염분 4.5g</p> 	<p>온모밀국수 338kcal 염분 4.0g</p> 
<p>샌드위치 567kcal 염분 2.7g</p> 	<p>생선구이백반 665kcal 염분 5.7g</p> 	<p>고기덮밥 1,015kcal 염분 4.7g</p> 	<p>유부국수 293kcal 염분 4.4g</p> 