






— お酒のじょうずな飲み方 —

お酒は「ほどほど」に！

「ほどほど（適量）」とは？

1日純アルコール20g程度の飲酒量のこと

↓ 健康を損なう危険が低いといわれている量

	適量	純アルコール量	アルコール度数	糖質	エネルギー量
ビール 	中びん1本 (500ml)	約20g	約5%	15g	200Kcal
日本酒 	1合 (180ml)	約22g	約15%	23g	193Kcal
ウイスキー ブランデー 	ダブル1杯 (60ml)	約20g	約43%	—	142Kcal
ワイン 	グラス2杯 (240ml)	約24g	約12%	4.8g	175Kcal
焼酎25度 	1合 (180ml)	約20g	約25%	—	262Kcal

焼酎35度の
純アルコール量は約50g
適量は1/2合弱

ちなみに...

- 🍷 ビール中びん1本に含まれる糖質をスティックシュガー（1本3g）に換算すると5本分 // // // // になります。
- 🍷 ビール中びん1本のエネルギー量は、ごはん茶わん約1杯半と同じです。

酒の肴をじょうずに選ぶ



① たんぱく質が多い料理を選ぶ

たんぱく質の多い食品は、アルコールを処理する肝臓の負担を軽減します。




② 栄養バランスに注意し、エネルギー(加里-)の低い料理を選ぶ

アルコールは高エネルギーですが、栄養素はほとんどありません。

じょうずな酒の肴とは...

- 大豆・大豆製品を使った料理
＜冷奴、湯豆腐、枝豆、納豆など＞ 
- 魚料理
＜さば・あじなどの焼き魚、
青魚・白身魚などの刺身＞ 
- 野菜・海藻料理
＜おひたし、ごまあえ、
煮物、サラダ、酢のものなど＞

避けるべきこと...

- 飲酒後のラーメン 
- 揚げ物 
- 脂肪の多い肉（サラミ、ベーコンなど） 
- バター系の料理
- マヨネーズやドレッシング、しょうゆなどの使いすぎ など

休肝日をつくる

週に1～2日は飲酒しない日を設けましょう。