

お酒とのお付き合いは、ほどほどに！

◆ よく飲むお酒の適量を知りましょう

アルコールを多量に取りすぎると肝臓病、がん、高血圧、アルコール依存症などを引き起こします。節度ある飲酒量は、純アルコールにして1日約20g（女性はその半分）と言われています。

ビール1本 500cc



アルコール量
20g

日本酒1合 180cc



アルコール量
22g

焼酎(乙類) 100cc



アルコール量
20g

ワイン2杯 240cc



アルコール量
23g

ウイスキー
ダブル1杯60cc



アルコール量
19g

ハイボール1杯
(ウイスキー60ccと炭酸40cc)



アルコール量
19g

◆ 飲み方も気をつけましょう

ゆっくり、薄めて飲む

一気に飲みや濃いお酒は内臓にダメージを与えます。

つまみは
油・塩分控えめに

お酒のおともは、大豆、魚、野菜中心のメニューに。

週に2日は
休肝日に

肝臓を休ませる休肝日を週に2日以上作りましょう。

眠るために飲まない

お酒は眠気を誘いますが、その後の睡眠は浅くなってしまいます。

お酒と上手に付き合いましょう

◆ お酒にもカロリーはある

お酒は「エンプティ(空っぽ)カロリー」とも言われ、エネルギー以外栄養がない。飲みすぎは栄養の偏りのもととなる。

適量※=アルコール20g/日



ワイン2杯
146kcal



焼酎100ml
141kcal



ビール500ml
200kcal



日本酒1合
180kcal



ウィスキー
シングル2杯
143kcal

※アルコール量=飲酒量(ml)×純アルコール度数(%)×0.8

◆ おつまみ低カロリーなものを選ぶ

○おススメ



枝豆
48kcal



冷奴
60kcal



刺身
89kcal



お浸し
30kcal

△控えましょう



フライドポテト
114kcal



揚げ出し豆腐
250kcal



唐揚げ4個
317kcal



焼き鳥(皮)
260kcal

×辞めましょう



しょうゆラーメン395kcal
味噌ラーメン423kcal
チャーシュー559kcal

×にラーメンを食べたくなるのか???
アルコール分解に糖が必要となり、一時的に血糖値が下がるので空腹感を感じやすい。本当にお腹が空いているわけではない。

◆ 飲み方も気をつけましょう

- 適量以上飲まない
- 量を調節しにくい、外飲みの回数は減らす
- 週1~2日は休肝日にする
- ストレートではなく水やお茶で割って飲む
- チェイサーを用意して。こまめに飲む
- なるべく宴会は2時間までにして20時には切り上げる