

お酒との上手な付き合い方

少量の飲酒は、食欲の増進、ストレス緩和、人間関係をスムーズにするなどの効果があるとされています。一方で大量の飲酒を続ける生活習慣は、肝硬変、糖尿病、高血圧、動脈硬化症、心疾患、脳血管障害などの生活習慣病を引き起こします。お酒の飲み過ぎで病気にならないように日頃から適量を心掛けましょう。

お酒の適量

厚生労働省がすすめる適量は、1日平均純アルコール約20g程度とされています。純アルコール量は、グラム(g)で表わされアルコールの比重も考慮して以下の計算式で算出します。
お酒の量(mL) × アルコール度数/100 × 0.8 (アルコールの比重) = 純アルコール量(g)
 例えば、アルコール度数5%のビールロング缶1本(500mL)に含まれる純アルコール量は、
 $500\text{mL} \times 5/100(5\%) \times 0.8 = 20\text{g}$ となります。

 ビール【5%】 中瓶1本 (500mL) 約200kcal	 ワイン【12%】 グラス1杯 (220mL) 約160kcal	 日本酒【15度】 1合 (180mL) 約190kcal	 焼酎【25度】 0.6合 (110mL) 約140kcal
 ウイスキー【43%】 ダブル1杯(60mL) 約140kcal	 ハイボール【7%】 1缶(350mL) 約170kcal	 梅酒ロック【14%】 1杯(180mL) 約360kcal	 チューハイ【3%】 830mL 約430kcal

おつまみにも気を付けよう ～おすすめのおつまみ～

お酒を飲むときは、おつまみの食べ方や選び方にも気を付けましょう。お酒を飲んでいるときは、アルコールによってビタミンやミネラルが失われやすいので、おひたしや和え物などの野菜、ワカメなどの海藻類、肝臓がアルコールを分解するときに使われるたんぱく質を含む冷奴や枝豆などの豆類を使ったものを選ぶようにしましょう。

●魚料理

(刺身、焼き魚、煮魚など)



●卵料理

(出し巻卵、ゆで卵など)



●肉料理

(焼き鳥など)



鶏皮は脂肪が多く高カロリーです。砂肝・レバー・はつなどの内臓、または軟骨は脂肪が少ないためカロリーは低くなります。

●大豆・豆腐料理

(五目豆、湯豆腐、納豆など)



●野菜料理 (お浸し、酢の物、煮物、サラダなど)



唐揚げやソーセージ、フライドポテトなどは、高カロリー-のうえに脂質も塩分も高いので注意して下さい。