

~栄養だより~

Vol.31 (2022年12月号)



【今月のテーマ】

お酒の上手な飲み方

今年も残りひと月となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

年の瀬となりお酒を飲む機会が増える時期かと思えます。

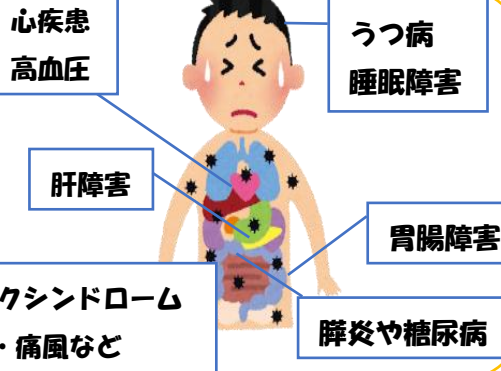
そこで今月のテーマは、「お酒の上手な付き合い方」についてです!!

* お酒による身体への影響

全身の至る所に健康への影響を与えてしまう場合があります。

これらを予防するために

適切なお酒の飲み方を心がけましょう!!



* お酒の適度な量とはどのくらい？

お酒の種類	ビール	ワイン	日本酒	焼酎	ウイスキー
アルコール度数	5%	12%	15%	25%	43%
お酒の量	 中瓶 1本 500ml	 グラス 2杯弱 200ml	 1合 180ml	 0.6合 100ml	 ダフル 1杯 60ml

お酒は純アルコール量に換算して 20g/日が適切とされ、以下の計算式で求められます

$$\text{純アルコール量(g)} = \text{アルコール度数(\%)} / 100 \times \text{量(ml)} \times 0.8 (\text{アルコール比重})$$

ぜひ普段お飲みになる際適量かどうかご確認してみてくださいはいかがでしょうか？！

* お酒を飲むときの心がけ

食事と一緒に
ゆっくりと

連続した2日の
休肝日を

たまに飲んでも
大酒しない

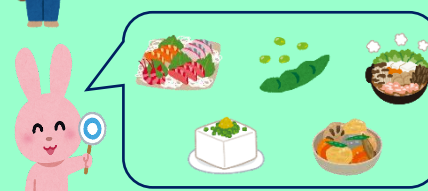
アルコール濃度の
濃いお酒は薄めて

定期的に
肝機能検査などの
検診を

* おつまみ選びの工夫

・脂質・塩分の摂り過ぎに注意!!

お酒のすすむ、揚げ物・味付けの濃いおつまみになりがちです、健康を保つためにはできる限りあっさり薄味の心掛けが大切です



・食物繊維を豊富に!



アルコールや糖質の吸収を抑える働きがあります! 一番先に食物繊維摂り入れるとより効果が期待できます
サラダ(ポテトサラダはNG)、酢の物、キノコのホイル焼きがおすすめ♪

・いか・タコ、魚介類のおつまみがおすすめ

タウリンを豊富に含み、
・肝臓での解毒作用を促進
・血中コレステロール、中性脂肪を抑制する作用があるといわれています



栄養相談受中!

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です! お近くのスタッフまでお声がけください!