

つばめ♪食育♪羅針盤



お酒 との上手な付き合い方



年末年始はクリスマス、お正月とお酒を飲む機会が多くなります。  
 お酒は適量であれば“百薬の長”となりますが、飲みすぎると肝臓や胃腸などに負担をかける“百厄の長”にもなります。節度ある飲酒に心がけ、おつまみもエネルギーや塩分に気を付け、野菜も忘れずに食べましょう。

★アルコール飲料 栄養成分表★

【日本食品標準成分表より】

カテゴリー	ウイスキー・ブランデー		ワイン	焼酎/甲類		日本酒	ビール	
	シングル	ハイボール (酒1:水4)	赤	ロック	水割り (酒2:水3)	純米酒	淡色	発泡酒
アルコール 度数	<b>40.0%</b>	<b>8.0%</b> (原液 40.0%)	<b>11.6%</b>	<b>35.0%</b>	<b>14.0%</b> (原液 35.0%)	<b>15.4%</b>	<b>4.6%</b>	<b>5.3%</b>
単位 (量)	グラス 30mlあたり	グラス 150mlあたり (酒量30ml)	グラス 120mlあたり	グラス 60mlあたり	グラス 180mlあたり (酒量72ml)	とっくり 180mlあたり	大びん1本 633mlあたり	缶1本 350mlあたり
エネルギー	<b>71 kcal</b>	<b>71 kcal</b>	<b>88 kcal</b>	<b>124 kcal</b>	<b>149 kcal</b>	<b>185 kcal</b>	<b>255 kcal</b>	<b>159 kcal</b>

★商品によってアルコール度数、エネルギー等、幅があります。

適量

を知ろう

アルコールを分解する能力は人によって異なりますが、通常アルコール代謝能力をもった日本人の適量は、1日純アルコール量で約20gとされています。

おすすめおつまみ (旬の白菜を使って)

白菜4枚は縦半分5mm幅に切り、塩を軽くふる。水気を切ってツナ缶とマヨネーズ大さじ3、白すりごま大さじ1、しょうゆ大さじ1である。

休肝日をつくろう

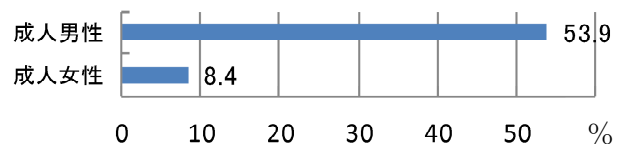
毎日の飲酒は肝臓に中性脂肪が蓄積され、胃や腸の消化管の粘膜も荒れてきます。そのためには2~3日飲んで1日休むという、週に2日程度の休肝日が必要です。

お酒の適量の目安

「アルコール約20gの目安」

ビール	(アルコール度数5度)なら	中びん1本	500ml
日本酒	(アルコール度数15度)なら	1合	180ml
焼酎	(アルコール度数35度)なら	ぐい飲み2杯弱	約70ml
ウイスキー	(アルコール度数40度)なら	ダブル1杯	60ml
ワイン	(アルコール度数12度)なら	グラス2杯弱	約200ml
缶チューハイ	(アルコール度数5度)なら	1.5缶	約520ml

毎日お酒を飲む人の割合



食育プランつばめより (H22 燕市特定健診)