



上手に飲もう アルコール

～ 適量で楽しく飲もう! ～

アルコールは適量ならストレス発散等に効果がありますが、多量飲酒はメタボリックシンドローム・脂肪肝による肝硬変、食道がんを発症する危険性もあり逆効果です。

飲酒の機会が多くなる時季になりました。アルコールの適量を知り、楽しく新しい年を過ごしましょう。



アルコールは「適量」を守って飲んで百薬の長



アルコールは胃・小腸から吸収され、肝臓で分解されます。日本酒1合を肝臓で分解するには、約3時間かかります。多量飲酒は、それだけで肝臓に負担を与えているのです。

御坊保健所(健康日高21)の「平成22年度生活習慣病に関するアンケート」によると、適度な飲酒量を知っている人の割合は、33.4%でした。

「適量」を知り、守ることは、健康維持の秘訣です。

■「適量」の目安(これらのいずれか一杯)■

☆ビール	(アルコール度数5%)	・・・	中ビン1杯	(500ml)
☆日本酒	(アルコール度数15%)	・・・	1合	(180ml)
☆ウイスキー	(アルコール度数40%)	・・・	ダブル1杯	(60ml)
☆焼酎	(アルコール度数25%)	・・・	コップ半分	(100ml)
☆酎ハイ	(アルコール度数7%)	・・・	1缶	(350ml)
☆ワイン	(アルコール度数12%)	・・・	小グラス2杯	(200ml)



つまみでエネルギーダウン

アルコールはすぐにエネルギーに変わると言われています。アルコールのエネルギーが先にとりこまれるため、つまみのエネルギーは脂肪としてたまりやすくなります。つまみはエネルギー量の低い物を選びましょう。また、肝臓の負担を減らすためにも、良質のタンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の豊富なおつまみがおすすです。

揚げなす 155kcal

エネルギー量
約1/6にダウン

あじフライ 270kcal

エネルギー量
約1/3にダウン

揚げ出し豆腐 190kcal

エネルギー量
約1/2にダウン

焼きなす 27kcal

あじの刺身 90kcal

冷奴 90kcal

から揚げ 280kcal

エネルギー量
約3/5にダウン

いかリング 265kcal

エネルギー量
約2/5にダウン

はるさめサラダ 180kcal

エネルギー量
約1/10にダウン

焼き鳥(塩味) 2本160kcal

いかの丸焼き 100kcal

海藻サラダ 30kcal

ねぎま(塩味)
だと、120kcalに
ダウン!

原料が豆類の
ため、意外と
高エネルギー

とりたいおつまみの例

- 冷奴 ●海藻サラダ ●刺身
- 枝豆 ●野菜やいもの煮物 など

控えたいおつまみの例

- 揚げ物 ●味の濃い料理
- 炒め物など油を使った料理
- マヨネーズたっぷりの料理 など

アルコールと上手につきあおう～10のポイント～

- (1)笑いながら共に、楽しく飲もう。
- (2)自分のペースでゆっくりと。
- (3)食べながら飲む習慣を。
- (4)自分の適量にとどめよう。
- (5)週に2日は休肝日を。
- (6)人に酒の無理強いをしない。
- (7)薬と一緒にのまない。



- (8)強いアルコール飲料は薄めて。
- (9)遅くとも夜12時には切り上げよう。
- (10)肝臓などの定期検査を。

(アルコール健康医学協会)

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)