



お酒と上手につき合う食生活

コロナ禍が続くうちで飲む機会も増えていると思います。アルコールは適量であれば“百薬の長”となりますが、自宅ではリラックスするせいか飲みすぎてしまい、体だけでなく心にも様々な悪影響を及ぼします。また、アルコールには食欲を増進させる作用があり、楽ごもり生活のため運動不足で肥満を招く原因にもなりがちです。おつまみにもヘルシーメニューを添えて、楽しく上手に飲みましょう！

飲み過ぎは病気を招きやすい

お酒の飲み過ぎは、**アルコール依存症、肝障害、痛風、脳卒中、がん**などのリスクを高めます。

また、飲酒量が増えるほど、**血圧が上昇**することがわかっています。



最近は、女性もお酒を楽しむ方が増えてきました。
ご自分に合った飲み方を知ることが大切です。

からだに優しい飲酒のポイント

- ☐ お酒を飲む時は料理も一緒に！特に肉や魚・豆腐・卵等のたんぱく質と野菜をバランス良く
- ☐ お酒は「楽しく」飲みましょう
- ☐ 自分のからだを「大切に」飲みましょう
- ☐ 自分の適量以内でゆっくりと！
- ☐ 人に酒の無理強いをしない
- ☐ 定期的に「健康診断」を受けましょう



知っておきたいお酒の目安量

お酒の適量には個人差がありますが、女性は男性よりお酒に弱い体質です。健康を意識すると、厚生労働省は1日の純アルコール摂取量を換算し、◆男性で40g（ビール中瓶2本程度）◆女性で20g（ビール中瓶1本程度）までが目安としています。

★ 主なお酒の適量の目安 ★

（純アルコールに換算して20g程度）



日本酒

（15度）

1合（180ml）



ワイン

（14度）

2杯弱（180ml）

缶チューハイ

（5度）

1.5缶（約520ml）



焼酎

（25度）

0.6合（110ml）



ウイスキー

（43度）

ダブル1杯（60ml）



★飲みすぎ・食べすぎに注意！



◎ 生活習慣病を防ぐおつまみの工夫

Point1

野菜がメインの前菜を

空腹の状態でたくさんのお酒を飲むと胃腸を刺激し、粘膜を荒らしてしまいます。スティック野菜やトマトサラダ、枝豆、コーンのサラダ、きのこのマリネ、お浸し、里芋・カボチャの煮物などの野菜のおつまみから食べて、食事もし楽しみながらゆっくり飲みましょう。



飲み方のポイント

Point3

強いお酒は薄めて



アルコール度数の高いお酒は、のどや胃腸の粘膜に強い刺激を与え、胃炎やがんの原因になることもあります。強いお酒は薄めたり、炭酸水やジュースで割ったり、合間に水を飲みましょう。

Point4

週に2日は休肝日を

純アルコール 40g のお酒（ビール中瓶2本程度）を肝臓で分解するのに、平均6～7時間前後かかると言われています。

お酒を飲んだ後、寝ている間も肝臓は黙々と働いています。毎日酷使すると肝臓が休む暇がなく、障害が出やすくなります。



※週に2日は、肝臓を休ませるようにしましょう。

Point2

ヘルシーおつまみの工夫

おつまみは、揚げ物や炒め物、マヨネーズを含むサラダなど、意外とエネルギーの高いものが多く注意が必要です。脂質の多い食事を食べながらお酒を飲むと、肥満や脂肪肝の原因になることがあります。

タンパク質が多い肉の缶詰や大豆製品、食物繊維やビタミンを含む野菜やきのこ類を使うと、バランスよいメニューになります。

◆ヘルシーなおつまみにアレンジしよう



焼き鳥缶と野菜（ブロッコリー・赤ピーマン・きのこ・ネギ）の炒め物



卵焼きに白す干しと野菜（青ネギ・トマト）を入れてヘルシーに

市販の唐揚げを切り、玉ねぎ・きのこ・グリーンピースの卵とじ



春キャベツにコンビーフ缶と人参・エンドウ・塩コショウで野菜炒めに！



ポテトサラダにサラダ菜やトマト・クラッカーを添える

🌸 二日酔いを防ぐには、飲み過ぎないことに尽きます。食事しながら飲むとお酒のペースも落とせるので、悪酔いを防ぐことができます。

Point5

中食(持ち帰りメニュー)に野菜をプラス！

◆オススメ！お酒と一緒に

① めん類は、ちゃんぽん麺等、野菜を含むメニューを選ぶ



② パスタや丼ものにはお浸し等も一緒にとる



③ お寿司には、サラダ・果物等もおつまみに



④ カレーにはカット野菜やコーンサラダ等も付ける



⑤ 唐揚げやコロッケ等の揚げ物はレタスやトマトを添える



⑥ お刺身に野菜（里芋・青菜）の煮物や和え物等をプラス

