



アルコールの知識

このコーナーでは、「〇〇の知識」と題し、健康に関連する事柄について、すこやかパートナーさんに解説いただいています。

今回は、「大地の会（大阪市在住地域活動栄養士の会）」さんに「アルコールの知識」についてお願いしました。

アルコールの知識

大地の会（大阪市在住地域活動栄養士の会）

お酒を楽しむコツ！～お酒との付き合い方を考えてみましょう～

適量を超えたアルコール摂取を長年続けていると脂肪肝、肝硬変などのリスクを高めます。お酒を飲む時、「お酒をごはんの代わりにしている」「おつまみは摂らない」という人はいませんか？アルコールだけでは必要な栄養素は摂れません。アルコールを2～3杯飲むとだいたい食事1食分のエネルギーに相当します。エネルギー量、栄養素のことを考えてお酒と料理を上手に組み合わせて摂りましょう。

「適量」を守って飲んで百薬の長！

ごはん軽く1杯(100g)168kcal



日本酒 1合
200kcal



ビール 500ml
200kcal



焼酎 100ml
140kcal



ワイン 2杯弱 200ml
150kcal

おもなお酒の適量の目安はこれらのいずれか1種類です。（アルコールに換算して**20g**）**20g**のアルコールを肝臓で分解するには3～4時間かかります。
多量飲酒は肝臓に大きな負担をかけるので、休肝日（1週間に2日程度）を作りましょう。

「料理の選び方」しだいでカロリーダウン！

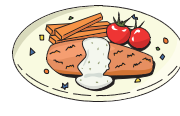
料理はエネルギー量を考えながら、バランスよく選びましょう。
ビタミン、ミネラルが豊富な野菜料理1～2品と良質のたんぱく質が豊富で油控えめな料理1～2品を組み合わせると選びましょう。



鶏のから揚げ
3～4個 390kcal



揚げ出し豆腐
1/3丁 170kcal



魚のフライ
約100g 340kcal



ポテトサラダ
小鉢1杯 240kcal



焼き鳥
2～3串 200kcal



冷奴
1/3丁 80kcal



鯛の刺身
5～6切れ 78kcal



焼き魚
約80g 96kcal



きゅうりの酢の物
小鉢1杯 36kcal



野菜の煮物
小鉢1杯 85kcal

～おいしく食べながらお酒を楽しみましょう～ ※カロリーは目安としてお考えください。