



お酒と上手に付き合おう

～自分に合った飲み方と適量を知ろう～



楽しくお酒を飲むために

飲み会、イベント、お祝いなど、多くの場面で飲まれるお酒ですが、長年にわたる過度な飲酒は、肝疾患、脳卒中、胃がん等の疾病や依存症となるリスクが高くなります。楽しく健康的にお酒を飲むためには、自分に合った適量の範囲にとどめ、しっかりと食事を食べることが大切です。



お酒の適量ってどのくらい？



厚生労働省が推奨している「節度ある適度な飲酒量」では、1日平均純アルコールで約20g程度とされています。



純アルコール量 20g に相当する目安

※括弧内はアルコール度数



ビール
(5%)
500ml



チューハイ
(7%)
350ml



ワイン
(12%)
200ml



日本酒
(15%)
180ml



焼酎
(25%)
100ml



ウイスキー
(43%)
60ml

アルコールの影響は個人差がある

アルコールは胃や小腸から吸収され、血液を通じて全身へ巡り、肝臓で分解されます。吸収速度は食事を食べながら飲めばゆっくり吸収されますが、分解能力や受ける影響は、体内の分解酵素など体質の他、年齢、性別等により個人差があるため、適量は人により異なります。自分の適量と体調を考えて、自分に合った飲み方をしましょう。

①体質の違い

アルコール分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、弱い場合は少量のアルコールでも顔が赤くなったり、動悸や吐き気がするフラッシング反応を起こします。

↓
無理な飲酒はやめ、
量を控えましょう！



②年齢の違い

高齢者は若い時と比べて体内の水分量の減少等で、同じ量のアルコールでも酔いやすくなります。若年者は、脳の発達途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性があります。

↓
年齢に合わせた
飲み方を！



③性別の違い

女性は、男性に比べて体や肝臓が小さいことや体内の水分量が少ないこと、加えて女性ホルモンの働き等により、少量のお酒でもアルコールの影響を受けやすいことが知られています。

↓
女性は量に
気を付けよう！



お酒を健康的に楽しむためのポイント

飲酒で健康を損なわないよう、以下の体に優しい飲み方を実践してみましょう！

- ゆっくり食事と一緒に飲む
- 飲酒の合間に水を飲む
- 強いお酒は薄めて飲む



- 低アルコール飲料を活用する
- あらかじめ量を決めて飲む
- 週に1~2日、休肝日を設ける



食事もしっかり食べよう！

お酒は、体に必要な栄養素が含まれていないため、ごはんの代わりにはなりません。飲酒は適量にとどめ、食事をバランスよく食べて栄養をとりましょう。たんぱく質のおつまみ+サラダに加え、×のおにぎりなどでも立派な食事になります。

 主食 【エネルギー】 ご飯、おにぎり、パン、 サンドイッチ、うどん、 そば、スパゲティ 	 主菜 【たんぱく質】 サンマの塩焼き、焼き鳥、 刺身、肉じゃが、 冷ややっこ 	 副菜 【ビタミン、ミネラル】 海藻サラダ かぼちゃの煮物、冷やしトマト、 春菊の胡麻和え、枝豆 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

お酒のおともにおすすめ！
たんぱく質、ビタミン、
ミネラルがとれるレシピ♪

牛肉と大根のみそ煮(主菜)



材料(2人分) 調理時間 25分

牛肉 140g、ダイコン3cm(100g)、ニンジン1/3本、
水 200ml、チンゲン菜 1/2株

【調味料A】みそ大さじ1、みりん大さじ1、酒小さじ2

作り方

- ① ダイコン・ニンジンはいちょう切りにし、チンゲン菜は2cm長さに切る。
- ② 鍋にダイコン・ニンジンを入れ、それらがかぶるくらいの水を入れて沸騰させる。
- ③ ②に牛肉・チンゲン菜・調味料Aを加え、野菜が柔らかくなるまで煮て水分を飛ばす。

1人当たりの栄養価

エネルギー 323kcal 食塩相当量 1.4g
野菜の量 100g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

この一皿で、たんぱく質やビタミン、ミネラルがとれるレシピです。大根に含まれているアリル化合物は、胃液の分泌を促進して、胃を健康に保つ働きがあります。

食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。



「食生活」で検索してね！

食生活

検索



白井市健康課 (047-497-3494)