

2024年  
12月

# 栄養だより



テーマ:お酒の上手な付き合い方

富丘調剤薬局  
管理栄養士  
栗岡美紅

2024年も残りわずかとなりましたね。年末年始はイベントが盛りだくさんでお酒を飲む機会も増えるのではないのでしょうか？

お酒の飲みすぎは生活習慣病のリスクを高めると言われています。適量を守り、お酒を楽しみましょう！



## アルコールの適量とは？

厚生労働省の「健康日本21」では

「節度ある飲酒」の目安＝1日平均純アルコール20g としています

《純アルコール20gの目安》



ビール (5%)  
500ml



ワイン (12%)  
200ml



日本酒 (15%)  
180ml



焼酎 (25%)  
100ml



ウイスキー (25%)  
60ml

## お酒を飲むときの工夫

- ★飲酒前に牛乳などの乳製品をとっておくと胃の負担や酔いが軽減されます
- ★度数の高いお酒は水割り・お湯割り・ソーダ割などで濃度を薄くして純アルコール量が少なくなるよう工夫しましょう
- ★休肝日（お酒を飲まず肝臓を休める日）を週に2～3日程度設けましょう
- ★アルコールの適量は個人差があります。無理をせず楽しみましょう



## おつまみの選び方

《お酒の量だけではなく、おつまみにも注意できるとさらにGOODです♪》

- ★冷や奴・枝豆・刺身・焼き鳥・サラダ・酢の物などの低カロリー・低脂質なおつまみがおすすめです
- ★唐揚げやソーセージ、フライドポテトなどは高カロリー・高脂質・高塩分なおつまみですので食べ過ぎには注意しましょう



本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による健康サポートレッスンを定期的に更新しております。レシピも掲載していますのでぜひご覧ください！

ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください



健康サポート薬局（えるむ薬局・富丘調剤薬局・南本通調剤薬局）