

お酒を飲むときは



楽しく飲み続けるために、適量を守りましょう。健康診断は受けていますか？
血糖値、中性脂肪値、高血圧、肝障害、心疾患、胃腸障害、糖尿病、肥満などの心配は
ありませんか？特に γ -GT / γ -GTP など健診で肝臓に異常が見られた人は酒量の
コントロールが大切です。お酒と良い関係を築くために、付き合い方をちょっと変えてみましょう。

● 1日の適量はどれくらいまで？・・・アルコール量として20g程度が目安です

ビール中びん1本
500ml



焼酎25度
100ml



ウイスキー
フレンチ
ブランデー
60ml



日本酒1合
180ml



ワイングラス
1.5杯
180ml

アルコールを分解するには個人差があります。また、体調によっても酔いかたが変わります。
からだに負担のない飲み方でお酒を楽しみましょう。

女性や高齢者はこの半分を目安にしましょう



● からだにやさしいお酒の飲み方

- 週に2日は休肝日をつくり、肝臓を休ませて
- 自分の適量で、ゆっくりと
- 強いお酒は薄めて飲む、水と交互に飲む

- 夜12時以降は飲まない
- 飲まない人には無理にすすめない
- タバコや薬と一緒に飲まない



● おつまみの選び方

お酒は食欲を増進させる作用があり、つい食べ過ぎてしまいがちです。

低エネルギー、低脂肪のおつまみを選びましょう。

アルコールを分解する酵素は、肉や魚、大豆製品などのたんぱく質でできています。

たんぱく質を多く含む食品をとることで肝臓の代謝機能が促進されて、アルコールの代謝も進みます。

とくに大豆に含まれる植物性たんぱく質は、体内で合成することのできない必須アミノ酸を含んでいます。

大豆製品は積極的に摂るようにしましょう。

また、代謝の働きを助けるために野菜等に含まれるビタミンも必要です。

アルコールを分解する肝臓の働きをよくするために欠かせない栄養素はたんぱく質とビタミン類です。

酢の物や煮物、サラダなどの野菜料理を選び、そのほかに刺身や冷奴などの料理も選ぶようにすると、

低エネルギーで、不足しがちな栄養をとることができます。

おすすめのおつまみ

- 野菜、海藻、酢の物
- 枝豆、冷奴など大豆製品
- 魚介類、うなぎ、レバー



控えたいおつまみ

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

