

お酒は身体にやさしい飲み方を

意外と知らない！日のお酒の適量

適度な飲酒は、純アルコール量 20g 程度

女性や高齢者は、この半量を目安に(アルコール代謝が低いため)



日本酒

度数：15%
量：180ml
1合



ビール

度数：5%
量：500ml
ロング缶1本



チューハイ

度数：5% 7%
量：約 500ml 350ml



ワイン

度数：12%
量：200ml
グラス2杯弱



焼酎

度数：25%
量：100ml



ウイスキー

度数：40%
量：60ml

《近年、人気のストロング系チューハイ》

度数9%、350ml 缶1本に含まれる純アルコール量は 25g
500ml 缶1本に含まれる //

25g
36g

あなたの飲酒量と
比べてどうですか？

※厚生労働省 健康日本 21 で「節度ある適度な飲酒」の目安とされる「1日平均純アルコールで約 20g 程度」より換算
※飲酒習慣のない人に対して飲酒を推奨するものではありません。

飲み方のオキテ★

- ・あらかじめ、自分で量を決めて飲酒する
- ・飲酒前・飲酒中に食事をする
- ・^{からざけ}水やノンアルコール飲料と交互に飲む
(空酒は身体に負担が大きい)
- ・一週間のうち2日ほど休肝日をつくる
- ・お酒以外のストレス解消方法を見つける



以下の方は、飲酒を避けましょう

- ・20歳未満の方
- ・妊娠中・授乳中の方

おつまみのオキテ★

①たんぱく質をとる

肝臓を守るため、魚介類や大豆製品などの料理を1品添える



②脂っこいものはほどほどに

飲酒により代謝が低下するため、揚げ物や炒め物の食べ過ぎに注意する

③おつまみも「ベジファースト」

野菜、海藻、きのこ類などに含まれる食物繊維は、血糖値の上昇や脂肪の吸収を緩やかにする



レシピ検索は、

 cookpad 高岡市公式キッチン
「高岡にこにこキッチン」で！

