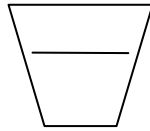


アルコールを上手に飲むコツ

適量を守ろう

1日平均で純アルコール量 20 g 程度が適量

女性はアルコールの代謝能力が低いので半量



種類	日本酒	焼酎	ビール中ビン	ウイスキー	ワイン
アルコール度数	15%	25%	5%	43%	12%
お酒の量	1合 (180 ml)	0.6合 (110 ml)	1本 (500 ml)	シングル2杯 (60 ml)	少なめ2杯 (200ml)
純アルコール量	22 g	22 g	20 g	21 g	19 g
エネルギー量	196kcal	160 kcal	200 kcal	142 kcal	146 kcal

健康日本21の報告書によるアルコール度数を参照しています。
エネルギーについては5訂食品成分表に基づいています。

休肝日をつくろう

お酒も週休2日制に

おつまみを摂りながらゆっくり時間をかけて飲もう

取りたいおつまみ（蛋白質やビタミンが多いもの）

脂肪の少ない肉・魚、大豆製品（豆腐・納豆等）、野菜、海草、きのこ類



避けたいおつまみ（塩辛いもの・動物性脂肪）

塩ピーナツ、漬物、塩辛、ウィンナー、

強いお酒は水やお湯で割って飲もう

空腹時に飲むのは避けよう



自分が1日に飲むアルコールのエネルギー量を計算してみましょう。

アルコール種類	1日に飲む量	×100ml中のエネルギー量	÷100	=小計
ビール（淡色）	ml	× 40 kcal	÷100	= kcal
ビール（発泡酒）	ml	× 45 kcal	÷100	= kcal
日本酒	ml	× 109 kcal	÷100	= kcal
ワイン	ml	× 73 kcal	÷100	= kcal
焼酎 25度	ml	× 146 kcal	÷100	= kcal
ウイスキー・ブランデー	ml	× 237 kcal	÷100	= kcal
				計 kcal

参考：くらべてみよう！エネルギー（純アルコール量）ちなみにごはん1杯：250 kcal（0 g）

缶ビール350ml：140 kcal（14 g） ビール大ビン（633ml）：253 kcal（25 g）

ワイングラス1杯（120ml）：88 kcal（12 g） ワイン1本（750ml）：548 kcal（72 g）

梅酒（120ml）：187 kcal（12 g）