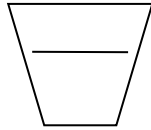


アルコールを上手に飲むコツ

😊 **適量を守ろう** ★ 1日平均で純アルコール量 20g 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
1杯当り量	196kcal	160 kcal	200 kcal	142 kcal	146 kcal

😊 **休肝日をつくろう** ★ お酒も週休 2 日制に ★

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。
1杯当り量については1訂食品成分表に基づいています。

😊 **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。**

アルコールの種類	1日に飲む量	×100ml 中の1杯当り量	÷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！1杯当り（純アルコール量）

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） ごはん1杯：250 kcal（0 g）