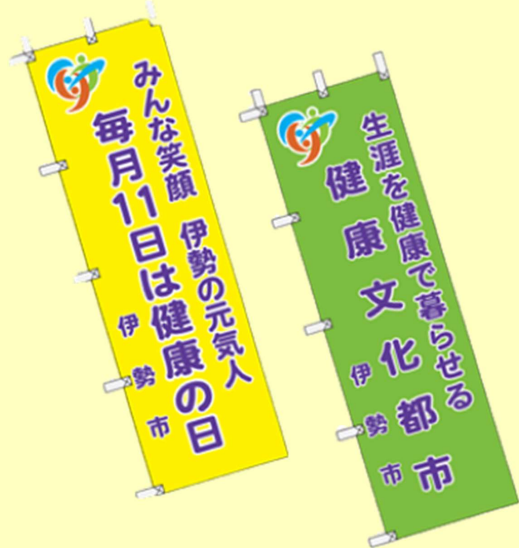




生涯を健康で暮らせる 健康文化都市
毎月11日は「健康の日」

「こころがけよう

適度なお酒」



詳しくは、保健師・栄養士にご相談ください。

伊勢市中央保健センター（健康課）

TEL：0596-27-2435

FAX：0596-21-0683



適量を知って飲みすぎないようにしよう

外出を控える生活が続き、ついついお酒を飲みすぎてしまうことはありませんか。飲みすぎは、肝臓病、脳卒中、がん、依存症などの病気を引き起こすことにもなりかねません。飲酒を上手に長く楽しむために、飲みすぎに注意しましょう。

適量ってどれくらい？

1日あたり

男性2ドリンクまで

女性1ドリンクまで

*女性はアルコールの影響を受けやすいため、男性の半分量程度が目安です。

1ドリンクの目安

ビール・発泡酒 (5%)

中瓶・ロング缶半分

250ml



チューハイ (7%)

缶半分

180ml



焼酎 (25%)

グラス半分弱

50ml



日本酒 (15%)

0.5合

80ml



*純アルコールに換算すると、10g程度です。

※適量は健康な人に当てはまる指標です。

すでに治療を受けている方等は、かかりつけの医師にご相談ください。
※アルコール代謝能の低い人、飲酒習慣のない人にこの飲酒量を推奨するものではありません。

～適正飲酒の

談笑し
楽しく飲むのが基本です



食べながら
適量範囲でゆっくりと



強い酒
薄めて飲むのがオススメです



つくろうよ
週に2日は休肝日



やめようよ
きいなく長い飲み続け



10か条～

許さない 他人への
無理強い・イッキ飲み



アルコール
薬と一緒に危険です



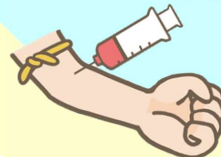
飲まないで
妊娠中と授乳中は



飲酒後の運動・入浴
要注意



肝臓など
定期検査を忘れずに



▽食べ過ぎ、飲み過ぎによる 肥満を防ぐおつまみの選び方▽



鶏もも肉からあげ
【4つ 100g】
255kcal 塩分 1.6g

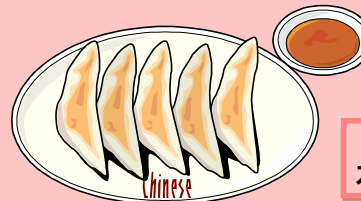
減塩
カロリーダウン

揚げ物は高カロリー！
衣が厚いほど油を吸っている
ので要注意です。



やきとり (ねぎま・塩味)
【3本 90g】
168kcal 塩分 0.9g

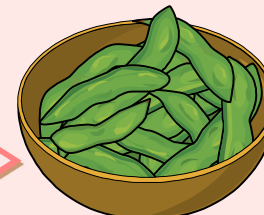
同じ食材でも、揚げ物や炒め物
より焼き物や蒸し物の方が
低カロリーになります。



ぎょうざ
【5つ 125g タレ少量】
147kcal 塩分 1.7g

減塩
カロリーダウン

パリッと仕上げるために油
をたくさん使います。
タレのつけ方にも注意！



枝豆
【1鉢 100g】
68kcal 塩分 0.4g

アルコールは食欲を増進させ
ます。嗜み応えのある料理を選
ぶと食べ過ぎを防げます。



醤油ラーメン
【1杯 麺 110g】
399kcal 塩分 6.4g

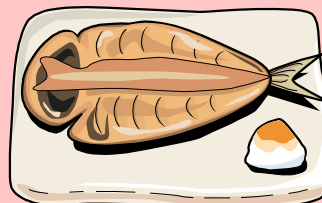
減塩
カロリーダウン

スープには塩分が多く含まれて
おり、他の麺類も同じです。
※を必ず食べる方は要注意！



おにぎり (梅干し)
【1個 飯 120g】
206kcal 塩分 0.8g

汁物より減塩で、油を使わな
いので低カロリーです。
よく噛んで食べましょう。



ほっけの干物
【1枚 400g】
456kcal 塩分 4.8g

減塩
カロリーダウン

干物は塩分が多く、食べ過ぎに
注意です。のどが渴くので、飲み
すぎにも繋がります。



刺身盛り合わせ
【まぐろ赤身・はまち・いか 130g しょうゆ少量】
214kcal 塩分 0.9g

しょうゆはかけずに、少量つけま
しょう。薬味を使えば、減塩して
も美味しく食べられます。

▽飲み方・食べ方に気をつけましょう▽

～飲み方の工夫～



❖ 空腹のまま飲まない



空腹では、アルコールの吸収速度が速くなります。
飲む前にチーズや枝豆などを食べてから飲み始めましょう。

❖ お酒と同量以上の水分をとる



アルコールには利尿作用があり、脱水になりやすくなります。
飲酒の間に水やお茶をこまめにとることで脱水を防ぎましょう。

❖ 休肝日を週に2日はつくる



毎日の飲酒は肝臓に負担がかかり、病気にも繋がります。
肝臓を休める「休肝日」を作りましょう。
アルコール依存症の予防にもなります。

※現在、治療中で食事指導を受けている方は
かかりつけ医に相談してください。

※未成年・妊娠中・授乳中の飲酒はやめましょう。

～おつまみの食べ方の工夫～

❖ たんぱく質をとる



たんぱく質は
アルコールの分解を助けて、肝臓の負担を軽くします。
魚介類・枝豆・豆腐・ささみなどに多く含まれています。

❖ ビタミンB1をとる



アルコールの分解にはビタミンB1も必要です。
豚肉・枝豆・豆腐・いわしなどに多く含まれています。

❖ 野菜をとる



野菜に含まれるビタミン類は、肝臓のはたらきを助けます。
おつまみは野菜不足になりがちです。意識してとりましょう。

❖ 低カロリーで薄味のものを選ぶ



定番のおつまみは、高カロリー・高塩分なものが多いため
肥満や高血圧にも繋がります。低カロリーのチーズや塩分の
少ないナッツ類などがおすすめです。