

# お酒の飲み方・楽しみ方

新年会、歓迎会、職場での飲み会や家での晩酌…。お酒は毎日の楽しみの1つ!という方も多いのではないのでしょうか。お酒には良い効果もあれば、健康問題につながる悪い影響もあります。お酒について正しく知り、健康管理に役立てましょう。

お酒を少し控えようと思っている方へ  
これからもお酒を楽しみたい方へ



## アルコールがもたらすよい効果

食欲増進  
血流が良くなる  
ストレス解消  
リラックスできる  
楽しい気分になる



## アルコールが及ぼす悪影響

満腹中枢のマヒ  
血糖コントロール機能低下  
カロリーオーバー  
ビタミン不足  
眠りが浅くなる  
肝臓への負担



## その1

いつも飲む量はどれくらいですか? 適量を知ろう!

| 種類 (アルコール度数) | 適量の目安         | 純アルコール量 |
|--------------|---------------|---------|
| ビール (5%)     | 中ビン1本 : 500ml | 20g     |
| 日本酒 (15%)    | 1合 : 180ml    | 22g     |
| 焼酎 (25%)     | 0.6合 : 110ml  | 22g     |
| ワイン (12%)    | グラス2杯 : 240ml | 23g     |
| ウイスキー (43%)  | ダブル1杯 : 60ml  | 20g     |

**純アルコール量 約20g = 1酒単位 = 1日の適量の目安です**

1酒単位のアルコールを分解するのにかかる時間

- お酒を飲むと顔が赤くなる人・・・4時間
- お酒を飲んでも顔に出ない人・・・3.5時間

## ～適量飲酒+休肝日、が大切!～

毎日お酒を飲む方は、純アルコール摂取量が同じでも、休肝日を作っている方より肝障害を起こしやすいといわれています。1週間に2日は休肝日を作りましょう。

その2

カロリーオーバーの原因は、お酒？ それともおつまみ？



ごはん中盛1杯  
→ 220kcal

● 主なお酒のカロリー

※純アルコール量約20g（1日の適量）に相当します

| お酒の種<br>類と量 | 醸造酒          |             |                   | 蒸留酒           |               |
|-------------|--------------|-------------|-------------------|---------------|---------------|
|             | ビール          | 日本酒         | ワイン               | 焼酎            | ウイスキー         |
|             |              |             |                   |               |               |
|             | 中びん<br>500ml | 1合<br>180ml | グラス2杯<br>120ml×2杯 | 0.6合<br>110ml | ダブル1杯<br>60ml |
| カロリー        | 200kcal      | 190kcal     | 196kcal           | 155kcal       | 140kcal       |

ひとくちメモ ～お酒の特徴を知ろう～

お酒は、穀類などの原料を発酵させた「醸造酒」と、発酵液をさらに加熱・蒸留してアルコールを濃縮した「蒸留酒」に主に分かれます。

醸造酒はアルコール以外の糖質などを含むのに対して、蒸留酒は揮発しない成分が取り除かれるので、同じ酔い心地でもエネルギーはやや低めです。ただ、アルコール度数が高いものが多いので、水割りなどで喉や肝臓をいたわりながら楽しんで下さい。

● 主なおつまみのカロリー（1人前目安）

低カロリー.....

.....高カロリー

| ～200kcal                          | ～300kcal                         | ～500kcal                           |
|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| 酢の物、枝豆、おひたし<br>お刺身、冷や奴<br>サラダ<br> | ほっけの塩焼き<br>餃子、焼きとり<br>ポテトサラダ<br> | 鶏のからあげ<br>ピザ、コロッケ<br>肉じゃが、ラーメン<br> |

アルコールには食欲増進効果があるので、つい食べ過ぎてしまうことが多いのではないのでしょうか？ 体重が気になる…という方は、なるべくあっさりした野菜料理を増やしましょう。今の季節は鍋も良いですね。つい「食べ過ぎたかも」「飲み過ぎたな～」という時は、次の日に水分を充分とる、食事は腹8分目にする、間食はしない、など上手に体調を整えましょう。