

# 栄養科だより 12月号

## 適正飲酒量を知っていますか？



年末年始は忘年会やクリスマス、正月など、普段より飲酒の機会が増えると思います。お酒との上手な付き合い方を身につけましょう。

厚生労働省が推進する「健康日本 21」によると、節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールにして約20グラム程度であるとされています。



ビール（アルコール度数5度）  
中瓶1本（500 ml）



日本酒（15度）  
1合（180 ml）



焼酎（25度）  
0.6合（約110 ml）



ウイスキー（43度）  
ダブル1杯（60 ml）



ワイン（14度）  
1/4本（約180 ml）



缶酎ハイ（5度）  
1.5缶（約520 ml）



女性は男性の1/2程度が適当です。体重・年齢・アルコールの分解能力の違いにより、適量には個人差があります。自分の適量と体調を考えて飲酒しましょう。

### POINT

- ① ゆっくりと、食事と一緒に（空きっ腹で飲まない）
- ② 週2日は休肝日を作る
- ③ 強いお酒は薄めて飲む



おつまみは、高エネルギー・高脂質・高塩分のものが多くなりがちです。アルコールの分解を行う肝臓の働きを助けるために、高たんぱく食品や、ビタミンC・E、食物繊維が豊富な食品がオススメ！  
例）枝豆、冷奴、刺身、チーズ、厚焼き卵、生野菜サラダ 等

ご質問は、ピンクのユニフォームの管理栄養士まで！

星総合病院栄養科