







# 栄養科だより 12月号

飲酒の機会が増える年末年始。お酒の飲み方、見直してみませんか？

**お酒の適正量：純アルコール約20g**（女性は半分）

					
チューハイ (3~4%)	ビール (5%)	ハイボール (7~9%)	ワイン (12%)	日本酒 (15%)	焼酎 (25%)
350ml 缶2本	500ml 缶1本	350ml 缶1本	グラス2杯	1合(180ml)	小コップ1杯

## 蒸留酒・糖質ゼロなら飲んでも太らない？

糖質が少なくても、実はアルコールそのものにカロリーがあります(1gあたり7kcal)。肝臓での処理能力を超えた分のアルコールは脂肪となって体内に蓄えられるだけでなく、一緒に食べたものの脂質も代謝しきれなくなるので、肥満の原因になりやすいといえます。

## お酒と一緒に食べるおすすめの組み合わせ

⇒脂質を控えめに、バランスよく！ご飯は抜かない！

アルコールの急な吸収を抑え  
炭水化物の代謝を助ける

**たんぱく質**  
(ビタミンB1)



肝臓のエネルギーになる  
**炭水化物**



ゆっくり食べて食べ過ぎ防止  
**スープ**



レンジでカンタン！  
**麻婆風なめ茸豆腐**  
～おつまみにもぴったり～

- ①耐熱器になめ茸大2・豆板醤か味噌小1/2・オイスターソース小1/2を入れて混ぜ、スプーンで崩した豆腐小パック1丁を乗せる。
- ②ふんわりとラップをかけ、レンジで2分半加熱する。
- ③片栗粉小1/2を水小1で溶き、②全体に混ぜてさらに1分半加熱する。
- ④小ねぎを散らして完成。



栄養科のinstagramです