

# ～ 栄養豆知識 ～

2024年11月号



## 体にやさしいお酒の飲み方について

年末が近づき、お酒を飲む機会が増える方が多いのではないのでしょうか？

厚生労働省では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量について、

1日当たりの純アルコール量が「男性 40g 以上」「女性 20g 以上」としています。

生活習慣病のリスクを高めたくない量を心がけ、週に1～2日は休肝日をつくりましょう！



### ● あなたの飲酒量 (ml) を、1日当たりの平均純アルコール量 (g) として計算するには…

$$\text{計算式} \quad \begin{array}{|c|} \hline \text{お酒の量} \\ \hline \text{(ml)} \\ \hline \end{array} \times \left[ \begin{array}{|c|} \hline \text{アルコール度数} \\ \hline \text{(\%)} \\ \hline \end{array} \div 100 \right] \times 0.8 = \begin{array}{|c|} \hline \text{純アルコール量} \\ \hline \text{(g)} \\ \hline \end{array}$$

※ 0.8はアルコールの比重

※ビール (5%) を 500ml 飲んだとすると、「500ml × (5 ÷ 100) × 0.8 = 20g となります

### ● 純アルコール量 20g とはどのくらいの量でしょうか？

純アルコール量 20g は、約 1 合といわれています。

アルコール度数 (%) は目安になりますが、アルコールのグラム表記がされている商品もあります。



日本酒 (15%) 180ml



焼酎 (25%) 約 110ml (0.6 合)



ワイン (14%)



ビール (5%) 500ml



ウイスキー (43%) 約 60ml

約 180ml

### ● 飲酒量とあわせて、食事のできることを

お酒は食欲を増大させるので、つい食べ過ぎてしまいます。

体に負担をかけすぎないために、メニューの選び方を工夫しましょう。

○ 空腹の状態ではなく、食べながら飲む

○ 野菜料理を選んで、ゆっくり食べる・飲むようにする



○ おつまみは、こってりより「あっさり」を選ぶ (枝豆やサラダ、お刺身など)



○ メをするなら、ラーメンよりおでんがオススメ



○ 水や無糖の炭酸水など、お酒以外の飲みものを交互に飲む

