

# からだに優しいお酒の付き合い方



お酒は、適量であれば「百薬の長」となりますが、飲む量が多くなるとそうはいきません。これから年末にかけて飲む機会が増えてくるという方もいらっしゃるのでは？ 今回、お酒を飲む機会が増える前に知っておきたい!! **からだに優しいお酒の飲み方**をご紹介します。

## お酒は適量の範囲内でゆっくりと!

### 1日の適量(アルコール20gの目安)

※女性はこの1/2~2/3程度です。



**ビール**  
中びん1本  
(500ml)



**ワイン**  
ワイングラス2杯  
(約180ml)



**ウイスキー**  
ダブル1杯  
(60ml)



**缶チューハイ**  
(アルコール度数5度)  
1.5缶(約520ml)



**焼酎**  
(アルコール度数20度)・・・0.7合(125ml)  
(アルコール度数25度)・・・0.6合(110ml)

参考:公益社団法人アルコール健康医学協会



警告

多量のお酒は心身に好ましくない影響を及ぼします。現在、アルコール依存症の患者数は、日本国内で80万人以上、その予備軍も含めると約440万人にもなると推定されています。1日の飲酒量が適量の3倍以上になると「飲み過ぎ」となり、さらに毎日飲み続けると、アルコール依存症に一步一步近づいている可能性があるため、日ごろから量をコントロールする必要があります。

参考:「みんなのメンタルヘルス総合サイト」(厚生労働省)(アルコール依存症ページ)

## 普段の飲み方を☑️してみよう!!



**空腹やおつまみなしで飲んでいませんか?**

- ▶ 胃が空の状態だと、アルコールを急激に吸収します。
- ▶ アルコール分解・代謝にたんぱく質やビタミン・ミネラルが必要です。
- ☞ 飲むときは豆腐・魚や野菜料理をつけよう!



**強いお酒をストレートで飲んでいませんか?**

- ▶ 強いお酒はのどや胃腸の粘膜に強い刺激を与えます。
- ☞ 薄めて飲もう!
- ☞ 水(チェイサー=和らぎ水)と交互に飲もう!



**時間を決めず、だらだらと飲み食いしていませんか?**

- ▶ 特に21時以降の飲食は**体脂肪に変わりやす**くなります。
- ☞ 21時で飲食を終えよう!



**毎日アルコールを飲んでいませんか?**

- ▶ 適量でも、毎日飲むことは、肝臓に負担をかけます。
- ☞ **週に2日は連続して休肝日**を設けよう。
- ☞ 週に2日が難しい場合は、まずは週に1日からチャレンジ!
- ☞ 飲み過ぎた翌日に休肝日を設けるのもgood!

### 簡単おつまみ

#### 豆腐の温奴2種



##### ためきの温奴

**【材料】** 1人分  
[エネルギー190kcal 塩分0.5g]  
豆腐……………70g  
天かす……………大さじ1  
きざみのり……………適宜  
**【調味料】**  
めんつゆストレート・大さじ2/3 } 割って  
湯……………大さじ1/3 } おく  
ラー油……………お好みで

##### 【作り方】

- ① 器に豆腐を入れて、電子レンジで約40秒加熱する。水が出ていたら、捨てる。
- ② 器に豆腐をのせ、天かすを盛り、湯で割っためんつゆをかける。きざみのりをのせ、お好みでラー油をかける。



##### 中華風豆腐豆乳スープ

**【材料】** 1人分  
[エネルギー70kcal 塩分0.3g]  
豆腐……………70g  
長ネギ……………5cm(10g)[斜め切り]  
すりごま……………適宜  
**【調味料】**  
豆乳……………30g } 合わせて  
鶏ガラ顆粒…小さじ1/3 } おく

##### 【作り方】

- ① 器に豆腐・長ネギを入れて、電子レンジで約40秒加熱する。水が出ていたら、捨てる。
- ② ①に調味料を加え、電子レンジで約40秒加熱し、すりごまをかける。

火を使わない

#### えびときのこのアヒージョ風

[エネルギー210kcal 塩分0.7g]

##### 【材料】

- えび……………3~5尾  
(殻つき60g)
- ブロッコリー……………1/4株  
(小房に分ける)
- きのこ  
(しめじ・エリンギなど)…1/2P  
[一口大]
- ★にんにく…1/4片[みじん切り]

**【調味料】** ★オリーブオイル…大さじ1 ★ハーブソルト…適宜 ※塩でも可

##### 【作り方】

《えびの下処理》えびは殻をむき、背わたがあれば取り除く。

- ① 耐熱容器に★の調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ② ①にえび、ブロッコリー、きのこを入れ、全体を絡めるように混ぜ合わせる。
- ③ ラップをして、電子レンジで約5分程度加熱する。

トーストした  
バケットにつけて  
食べてもおいしい



※電子レンジの機種によって、加熱時間が異なる場合もありますので、様子を見ながら調節してください。

### 一口メモ

お酒を飲むと塩辛い物が欲しくなるワケ

アルコールには、**利尿作用**があり、その作用で、飲酒中はナトリウムなどいくつかの栄養素が過剰に排出されてしまいます。その結果、身体は**ナトリウム不足**となり、それを補うために**塩分が欲しくなる**わけです。しかし、塩分とお酒の影響が、ダブルで**血圧を上げる要因**となります。塩辛い物の取り過ぎやお酒の飲み過ぎには注意が必要です。

## (公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2  
TEL0985-38-5512(代表)  
FAX0985-38-5014

ホームページもご覧ください

http://www.miyakenkou.or.jp  
E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



(宮交バス市内線: 平和台⑧花殿バス停下車徒歩5分)

都城事業所	TEL0986-21-0880	FAX0986-21-6731
日南駐在	TEL0987-21-1350	FAX0987-21-1351
小林駐在	TEL0984-23-7398	FAX0984-23-8070
高鍋駐在	TEL0982-22-5767	FAX0983-23-5139
延岡事業所	TEL0982-35-0126	FAX0982-35-0208
日向駐在	TEL0982-53-6082	FAX0982-53-6286
高千穂駐在	TEL0982-72-3253	FAX0982-72-4786
	〒882-1101	高千穂町大字三田井1086-1 高千穂保健所内