



お酒と上手に付き合う方法

師走に入り、皆さまどのようにお過ごしでしょうか？

クリスマス、忘年会、お正月、
新年会などイベントの多い時期
になり、お酒を飲む機会が

増える方も多いのではないのでしょうか。

今回は「お酒と上手に付き合う方法」についてお伝えします。



飲酒の影響

急激に多量の飲酒をした場合、急性アルコール中毒の危険性があります。

また、長期にわたり多量の飲酒を続けると、アルコール依存症、生活習慣病（高血圧、脳卒中、肝疾患）、がん等が発症しやすくなります。

適量の飲酒とは

適量の飲酒は、気分を楽しくさせたり、緊張をほぐしたり、人との交流を円滑にするなど、ストレスをやわらげるきっかけになることもあります。その適量を数字で確認したことはありますか？厚生労働省が推進している健康づくりの取り組み「健康日本 21」では、節度ある適度な飲酒量の目安を1日あたり純アルコール約20g 程度としています。



●純アルコール 20g目安

種類	ビール	チューハイ	日本酒	ワイン	ウイスキー	ハイボール
アルコール度数	5%	5%	15%	12%	40%	7%
量	500ml (ロング缶1本)	500ml (ロング缶1本)	180ml (1合)	200ml (グラス1.5 杯)	60ml (ダブル1杯)	350ml (缶1本)

自分の飲酒量を確認しよう

純アルコール量は、次の計算式で求めることができます。

$$\text{お酒の量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \div 100 \times 0.8 \text{ (アルコールの比重)}$$

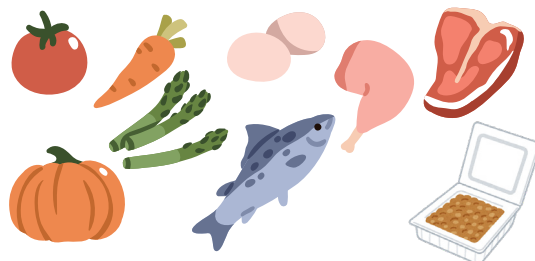
また、厚生労働省では飲んだお酒の量や種類を入力すると、アルコール量や分解にかかる時間を確認できるウェブツール「アルコールウォッチ」を公開しています。簡単に使えるので、活用し適量を守りましょう。

食事のポイント

肝臓は、アルコールの分解の他にたんぱく質の合成や栄養の貯蔵、消化を助ける胆汁の生成・分泌など、私たちの体に欠かせない大切な役割を担っています。肝臓の機能を保つために、主食（ごはん・パン・麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）・副菜（野菜・海藻・きのこ類など）がそろったバランスの良い食事を心掛けましょう。

加えて、次のような食品を意識して取り入れましょう。

- ・抗酸化ビタミンを含む食品：緑黄色野菜、大豆製品
- ・良質なたんぱく質を含む食品：肉、魚、大豆製品、卵

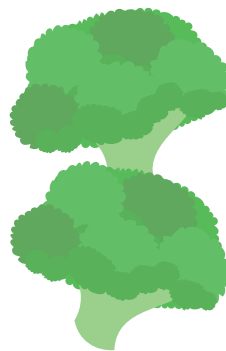


本日のレシピ ブロッコリーのごま和え

いつでも簡単にもう一品プラス

材料(2人分)

冷凍ブロッコリー ……………100g
 白すりごま ……………8g (大さじ1弱)
 しょうゆ ……………6g (小さじ1)
 砂糖 ……………2g (小さじ1弱)



作り方

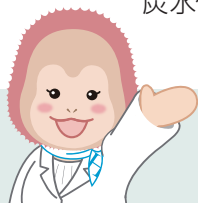
- 1 ブロッコリーを耐熱容器にいて、ラップをして電子レンジ 500wで約2分加熱する。(電子レンジの機種や冷凍ブロッコリーのパッケージに記載されている温め時間を参考にする。)
- 2 白すりごま、しょうゆ、砂糖をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 3 2に加熱したブロッコリーを加えて、和える。
- 4 皿に盛りつけて完成。



栄養量(1人分)エネルギー：47kcal

たんぱく質：3.7g 脂質：2.5g

炭水化物：5.2g 食塩相当量：0.4g



生鮮野菜は使い切れずに傷んでしまうこともありますが、冷凍ブロッコリーは保存中に傷む心配がなく、常備しておくで手軽に野菜が摂れます。