

管理栄養士 だより

お酒を上手に楽しみましょう

みなさんお酒はお好きでしょうか？

適度なアルコールは心をリラックスさせてくれます。

お酒を上手に楽しく飲めるように適正なお酒の量や飲むときのポイントについてご紹介します。

正しいお酒の飲み方

- 📱 自分のペースを守って飲む
- 📱 適量を守る
- 📱 空腹の状態で飲まない
- 📱 水分を十分にとる
- 📱 おつまみを食べながら飲む
- 📱 強いお酒は薄めて飲む
- 📱 適量であっても毎日飲むのではなく週に2日は休肝日を設ける



適正なお酒の量

一日の平均純アルコール 20g

女性の飲酒量は、一般的に男性の半分から2/3くらいにするのが安全とされています。
(女性は男性に比べ肝臓が小さくアルコール分解速度が遅いなど様々な理由があります。)

アルコール量の計算式

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

ビール (5%)	ワイン (14%)	日本酒 (15%)	ウイスキー (43%)	焼酎 (25%)
中瓶1本 (500ml)	1杯 (180ml)	1合 (180ml)	ダブル (60ml)	0.6合 (110ml)

(純アルコールにして20g)

おつまみの選び方

お酒は食欲を増進させるため、食べ過ぎには注意しましょう！

注意

唐揚げなどの揚げ物やお漬物などの塩分が多いもの



GOOD!

良質なたんぱく質が摂れる主菜や
ビタミン・ミネラルが豊富な副菜を
選ぶようにしましょう





🌀 オススメ おつまみレシピ 🌀



鯖缶ヘルシーポテトサラダ

材料〔2人分〕

• ジャがいも	2個	☆ 牛乳	小さじ1
• ゆで卵	1個	☆ 顆粒だし	適量
• 鯖缶(身)	1/2缶	☆ こしょう	適量
		☆ 乾燥バジル	適量
		☆ お好みのチーズ	20g



作り方

- ① ジャがいもは皮を剥き、一口大に切る。
ボウルに入れラップをして600Wで5分～6分加熱する。
- ② 鯖缶をほぐし、☆を入れる。
- ③ ジャがいもを潰しながら②と混ぜ合わせたら完成。



(1食あたり)
エネルギー:233kcal たんぱく質:17.8g
脂質:10.5g 炭水化物:24.5g
食塩相当量:0.87g



豆腐チップス



材料〔2人分〕

• 木綿豆腐	1丁	<トッピングはお好みで>	
		☆ 青のり	適量
		☆ チーズ	適量
		☆ 醤油	適量
		☆ 桜えび	適量
		☆ こしょう	適量



作り方

- ① 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み600Wで3分加熱しお皿など重しをのせて10分ほど水切りする。
- ② 水切りした木綿豆腐を3mm幅に切りクッキングシートを敷いた耐熱皿の上に並べる。青のり、チーズ、桜えび、こしょうなどをお好みでトッピングする。
- ③ ②をレンジ600Wで10分加熱。(様子を見ながら、パリッとするまで加熱する。)
- ④ お皿に盛りつけたら完成。



(1食あたり)
エネルギー:85kcal たんぱく質:9.4g
脂質:5.2g 炭水化物:1.6g
食塩相当量:0.1g

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!

