

ついつい飲み過ぎ・食べ過ぎてしまう方 「お酒の上手なたしなみ方」

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

✓ 1日当たりの純アルコール量で男性 40g以上、女性20g以上です。

★アルコール量20gに相当とは…

ビール(5%)  缶(500 ml)	チューハイ(7%)  缶(350 ml)	日本酒(15%)  1合(180ml)	焼酎(25%)  0.5合(90 ml)	ワイン(12%)  1.7杯(200 ml)
---	---	--	--	---

食事・おつまみのポイント

- ✓ アルコールの分解・排泄のためには多くのビタミン・ミネラルが必要になります。
- ✓ **主食・主菜・副菜**を揃えることでいろいろな栄養素がとれるようになります。
 どれか一つに偏りすぎず、まんべんなく選びましょう。

★お酒によく合う！でも気をつけたいメニュー



主食…炭水化物が豊富
食べすぎに注意！
 寿司、おにぎり、ピザなど



主菜…たんぱく質が豊富
脂質塩分に注意！
 焼き鳥、冷奴、枝豆、焼肉
 刺身、卵焼き、チーズなど



副菜…ビタミン・ミネラルが豊富
積極的に！
 野菜サラダ、おひたし
 わかめの酢の物など



**お酒を飲んでいる時にも
 主食・主菜・副菜をバランスよく！**



お酒には油と塩分が多い料理が合いますが、
 食べすぎに気をつけましょう！