Health
健康づくり

健康増進課（行方市保健センター内）
☎０２９１－３４－６２００

お酒の飲み方を見直しませんか

お酒は適度に飲むと『百薬の長』といわれますが、飲酒量が多くなると百薬の長どころか『百害あって一利なし』となってしまいます。お酒を長く楽しむためにも、適量を心掛けましょう。

◆ 自分が１日に飲むお酒のエネルギー量を確認してみよう

お酒の種類	自分が１日に飲む量		×100 ㎖中のエネルギー量		小 計
ビール(淡色)	㎖	×	40kcal	÷ 100＝	kcal
ビール(発泡酒)	㎖	×	45kcal	÷ 100＝	kcal
日本酒	㎖	×	109kcal	÷ 100＝	kcal
ワイン	㎖	×	73kcal	÷ 100＝	kcal
梅酒	㎖	×	156kcal	÷ 100＝	kcal
焼酎(25 度)	㎖	×	146kcal	÷ 100＝	kcal
ウィスキー、ブランデー	㎖	×	237kcal	÷ 100＝	kcal

合計　　kcal

◆ お酒のエネルギー量をご飯に換算してみると、、、

[　　] kcal ÷ 252kcal ＝ 茶碗　　杯

※茶碗１杯(150g)＝252kcal

◆ お酒と上手に付き合うポイント

➢ **適量を心掛ける**
→ 飲み過ぎると太ったり、中性脂肪や血糖値が上がったりする原因となります。
適量は純アルコール量で 20g が目安です。

【純アルコール量 20g と糖質の量の目安】

	適 量	糖質（アルコール 20g あたり）
日本酒	180ml(1合)	7.3g
ビール	500ml(中ビン１本)	16.8g
発泡酒	500ml	17.0g
焼酎〈乙類〉	100ml	0g
ウィスキー	60ml(シングル２杯)	0g
ワイン〈赤〉	240ml(グラス２杯)	3.2g
梅酒	200ml	39.8g

➢ **おつまみを一緒にとる**
→ カラ酒は胃を荒らし、酔いも早く回ります。
悪酔い予防のためにもおつまみを一緒にとりましょう。

～おつまみ選びのポイント～

✧ **たんぱく質・食物繊維を摂る**
→ 血糖値の上昇や脂肪の吸収を緩やかにするため最初のおつまみは野菜や海藻、キノコ類がおススメ！
また、肝臓を守るために魚料理や大豆製品などのたんぱく質を１品とり入れましょう。

✧ **糖質と脂質は控えめに**
→ アルコールと一緒にとると糖や脂肪の代謝は後回しになるため、脂肪に代わりやすく太りやすくなります。(血糖値・中性脂肪も上がりやすい)
飲んだ後のしめに、ラーメンやスイーツを食べると、体脂肪を増やす原因になります。

➢ **21 時以降は要注意！**
→ 21 時以降の飲食は太る原因になります。21 時以降はおつまみを控え、糖質を含まないお酒を選びましょう。
また 21 時にアラームをセットして、食事と一緒に飲酒も終えるというのも一つですね。

⚠ 不審電話にご注意ください。⚠

健診時期になると、女性あてに保健センター職員を名乗る男性からの不審電話が何件も確認されています。女性のための検診について男性職員が連絡を行うことは一切ありません。
このような電話があった場合は、すぐに電話を切り、最寄りの警察署までご連絡ください。