



今月の担当は
管理栄養士
石崎です。

いつもより早い梅雨明けで、連日厳しい暑さが続きます。寝苦しい毎日、喉も渇くこの季節にアルコールを飲む方も多いと思います。今月はアルコールについて説明します。

○アルコールの適量は？

適量とされるアルコールは1日20gです。
ビールだと中ビン1本(500ml)、
日本酒だと約1合(180ml)*です。

この量を肝臓で処理するのに男性で約3~4時間かかります。女性やお酒に弱い方はそれ以上の時間を要します。

※医師から制限されていない方の目安となります。

望ましい1日の飲酒量(どれか1種類)



○ビールやお酒は太るの？

アルコールは1g=約7kcalのエネルギーを発生するといわれています。また、アルコールには**脂肪の代謝を抑制する**働きがあります。つまりお酒を飲むと体脂肪が減りにくくなります。

アルコールには**食欲を増進する**働きもあるため、アルコール飲料を摂取する際の肴(おつまみ)がどういったものかを注視しなければなりません。エネルギーが高い油を使った料理やスナック菓子であれば太る原因となります。



カロリーが低く、栄養のあるおかずと一緒に食べましょう



アルコールの飲み過ぎに注意して、食事はバランス良く『主食+主菜+副菜』を揃えて食べましょう