

◆適正飲酒量 守れていますか？

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコール*にして約20g程度(女性は1/2~2/3)であるとしています。

純アルコール20gの目安量

* [飲んだアルコール量(ml) × アルコール濃度(%) × 0.8 = 純アルコール量]

種類(アルコール%)	ビール(5%)	日本酒(15~20%)	焼酎(20~25%)	缶チューハイ	ワイン(15%)	ウイスキー(40%)	
量	500ml (ロング缶1本)	1合 (180ml)	グラス 1/2杯 (100ml)	レギュラー(7%) 350ml(1缶) ストロング(9%) 280ml	グラス 2杯 (200ml)	ダブル 1杯 (60ml)	ハイボール(7%) 350ml

◆お酒はゆっくり食事といっしょに！ おつまみ選びのポイント

- ・「お通し」には意味がある 空きっ腹に直接アルコールが入ると吸収が速く、からだには負担。チーズなどの乳製品やナッツなど、適度に脂肪を含んだものを先に食べるのがおすすめ。
- ・「おつまみ」で、たんぱく質とビタミン・ミネラルをとる 肝細胞の修復に必要なたんぱく質、アルコールの代謝に必要なビタミン、ミネラルを補う食材がおすすめ。

たんぱく質がとれる

ビタミン・ミネラルが豊富



・「締めラーメン」は厳禁！ 肝臓はアルコールの分解のほかに糖質の代謝も行っています。ラーメンやお茶漬け、デザートなど、糖質の多い料理は負担になります。

・「塩分摂りすぎ」注意 お刺身や冷ややっこなどのかけ醤油やサラダのドレッシングは控えめに。チーズも高塩分なので、料理に使う場合は調味料は少なめに。フレッシュチーズは塩分控えめでおすすめ。



ストロングタイプのアルコール飲料に要注意

「安価で酔える」と好評のストロング飲料ですが、アルコール度数は9~12%とかなり高め。つい飲み過ぎてアルコール依存症の危険度が高いとされています。

サラダチキンと長ねぎのザーサイ和え

【材料】
 サラダチキン(ほぐしサラダチキン)
 白ねぎ(白髪ねぎもしくはきざみねぎ)
 きゅうり
 ザーサイ[市販品瓶詰](刻んで)
 ごま油
 塩
 ラー油(お好みで)

【分量】(1人分)
 1/2袋(40g)
 4cm
 1/4本
 小さじ1
 小さじ1/2
 ひとつまみ
 適宜

【作り方】
 ①きゅうりは縦半分に切り、斜めの薄切りにし、塩少々をふってしばらく置き、サッと洗って水気をきる。
 ②ボールにほぐしたサラダチキン、①、白ねぎ、刻んだザーサイを入れ、ごま油、塩を加えて和える。



セロリのたらこのマヨネーズ和え

【材料】
 セロリ
 たらこ
 マヨネーズ
 レモン汁(あれば)
 こしょう

【分量】(1人分)
 1/2本
 1/4腹(15g)
 小さじ1
 少々
 適宜

【作り方】
 ①セロリは根元の硬い筋を除き、短冊切りにする。
 ②たらこは皮をとり除き、マヨネーズ、レモン汁、こしょうと合わせる。
 ③②で1のセロリを和える。

年末年始を迎え、お酒を飲む機会が増えてきたのではないのでしょうか？今回は、健康を考えたお酒の飲み方とヘルシーなおつまみをご紹介します。

家飲みをおいしく健康に

ちょっとひと手間でヘルシースピードランチ(番外編)