

年末年始と、お酒を飲む機会が増えたのではないのでしょうか。
“酒は百薬の長！”と言われますが、飲み過ぎ“されど万病の元！”
には注意が必要です！今回は『アルコール』に関するお話です。



★アルコール類のカロリー

アルコールは、カロリーが高く2杯3杯飲むとカロリーオーバーになりがちです。カロリーは、飲み物の種類によって差があり、下記目安を参考にして飲酒をしましょう！またお湯や水で薄めて飲むことで、カロリー(cal)を下げることもできます。

・ビール350ml : 140kcal	・発泡酒350ml : 158kcal	・梅酒ロック90ml : 140kcal
・日本酒180ml : 185kcal	・焼酎180ml : 263kcal	・ウイスキー30ml : 72kcal
・酎ハイ350ml : 200kcal	・ワイン 90ml : 66kcal	

※ 最近では、糖質カットやカロリーオフ等の商品もあり、メーカー等でカロリーは異なるためあくまでも目安です。

[参考]

※ ご飯軽く1杯 : 168kcal

★飲酒の適量！

過度な飲酒は、肝臓だけではなく、依存症等心身に悪影響を及ぼす可能性がありますので適量を心掛けることが大切です。純アルコールに換算して、1日の適量20g程度は、下記数式を活用して各々のお酒を換算認識して、“酒は百薬の長”を飲酒方法に活かしましょう！

【20g程度の純アルコール = 飲酒量ml × (度数%/100) × (比重[0.8])】

【例】ビール500mlの場合 : 500 ml × 5 % / 100 × 0.8 = 20 g

ビール	発泡酒	焼酎(25度)	清酒	ウイスキー	ワイン	缶チューハイ
						
中ビン1本 500ml	ロング缶1本 500ml	0.6合 100ml	1合 180ml	ダブル1杯 60ml	グラス2杯 240ml	1本 350ml

★アルコールの効果を考えて、飲酒を！

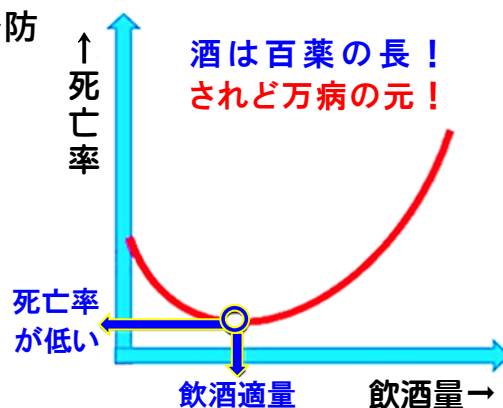
ます。但し、“適量”を嗜(たしな)んでこそ適度な飲酒は、血行促進・食欲増進・ストレス緩和等次のようなメリットがあります！くれぐれも飲み過ぎには、充分に注意をしましょう！

- ① ビール : ミネラルを多く含みビタミンB2で美肌効果, 腸内環境改善, 認知症予防
- ② 日本酒 : 毛細血管拡張で冷えや肩こり予防, 癌予防, 美肌効果, 血行促進, アミノ酸豊富
- ③ 焼酎 : 血栓溶解酵素が多く含んでおり血栓病予防
- ④ 梅酒 : 疲労回復, 体内老廃物・有害物質の排出
- ⑤ 白ワイン : 赤痢・サルモネラ・大腸菌の食中毒防止
- ⑥ 赤ワイン : 動脈硬化・心臓病・糖尿病予防, 美肌効果
- ⑦ ウイスキー : 抗酸化作用, リラックス効果, 肌荒れ予防

※ 酒粕 : 高血圧予防, 冷え性改善, 抗酸化作用, 便秘解消, 美肌効果, 肥満防止, 大腸内で善玉菌であるビフィズス菌の増殖を促進



※ 熱に弱い栄養素も含んでおり、生か低温調理して食べるのをお勧めします！但し、アルコールを含んでいます！



「酒が飲めるだけ健康だ」「自分はどこも悪いところがないから大丈夫」等と、ご自身の健康を過信し過ぎていませんか？飲み過ぎや深酒に注意し、週に2日は必ず休肝日を設けましょう！空腹時に飲酒すると、胃腸を強く刺激し粘膜を荒らすため、胃や肝臓を守る蛋白質・ビタミン・ミネラルを含む食事を摂りながら、楽しくゆっくり飲む自分のペースを構築しましょう！