

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」

1日の適量ってどのくらい?? ※アルコール量20gに相当

ビール  缶(500 ml) 200 kcal	チューハイ  9%缶(350 ml) 196 kcal	日本酒  1合(180ml) 142 kcal	焼酎  0.5合(90 ml) 146 kcal	ワイン  2杯(240 ml) 146 kcal
--	--	--	---	---

! 200 kcalはおにぎり約1個分です。量に気をつけて飲みましょう。

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。

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



お酒によく合う! でも気をつけたいメニュー



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!