

「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

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

! 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!