

# 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(5%)  缶(500 ml)	チューハイ(7%)  缶(350 ml)	日本酒(15%)  1合(180ml)	焼酎(25%)  0.5合(90 ml)	ワイン(12%)  1.7杯(200 ml)
--------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------	------------------------------

## 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



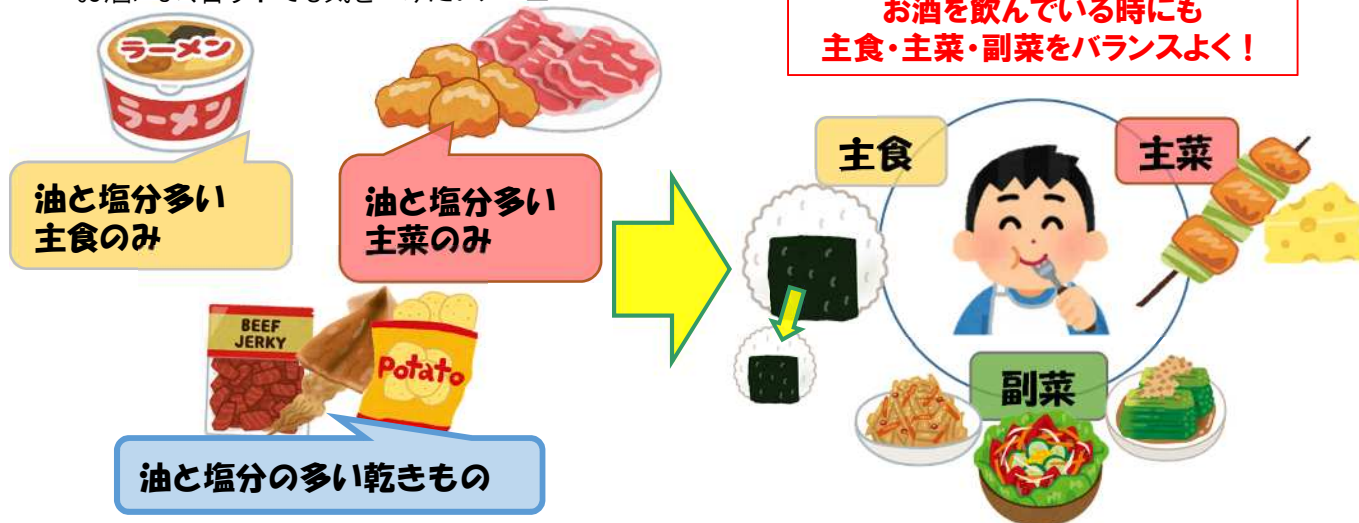
### 副菜…ビタミン・ミネラルが豊富

**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!