

# 「お酒の上手なたしなみ方」

## 生活習慣病のリスクを高める飲酒量

✓ 1日当たりの純アルコール量で男性 40g以上、女性20g以上です。

★アルコール量20gに相当とは…

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。

★お酒によく合う！でも気をつけたいメニュー



**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！