



お酒は適量 つまみをヘルシーに

お酒は、適量であれば動脈硬化予防に有効といわれていて、ストレスも解消できます。

しかし飲酒の問題点は、しらすのうちは「飲みすぎではいけない、つまみは栄養バランスを考えて食べよう」と思っているにもかかわらず、「あと一杯だけ、今晚だけなら食べすぎて」と、抑えが利かなくなるのです。お酒の飲みすぎやつまみの食べすぎは内臓脂肪のもとになる中性脂肪を増やします。これでは、「百薬の長」が「百厄のもと」へと変化してしまいます。

心身を守るために飲酒は適量を守り、胃や肝臓を守る低エネルギーのつまみをとみましょう。



お酒の適量



焼酎(25度)

ぐい飲み
2杯100ml



ビール(5度)

中びん
1本500ml



日本酒(15度)

1合180ml



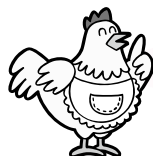
ワイン(12度)

ワイングラス
2杯200ml



ウイスキー(40度)

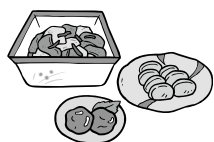
ダブル
1杯60ml



つまみの選び方

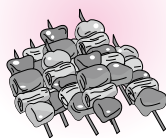
～まずは野菜から～

☆野菜の煮物や枝豆を最初に積極的に摂り、まずは野菜でお腹を少し膨らませましょう。



☆お腹が少し膨らんだら・・・たんぱく質を摂りましょう。

焼鳥
(高たんぱく質です)



白身魚やいかの刺身
(タウリンが豊富でアルコールの分解を助けます)



冷やっこ
(肝臓の再生を助けます)



お酒を「百薬の長」にするための 5カ条



- ① ゆったりとした気分で楽しく！ ▶ ストレス解消に役立ちます
- ② 週に2日は休肝日 ▶ できるだけ、2日間連続して休みましょう
- ③ 肴を食べながら ▶ 胃腸からのアルコールの吸収を遅らせます
- ④ 強いお酒は薄めて ▶ 強いと胃の粘膜に刺激を与えます
- ⑤ 夜12時以降は飲まない ▶ 肝臓に負担をかけ浅い眠りの原因になります