

忘年会・新年会シーズン！ おいしく・上手にお酒を飲もう！

今年も残り1か月となりました。飲み会の席が多くなってくる12月、1月。冬のこのシーズンはおいしいものをたくさん食べ、太りやすい時期にもなるので、健康を維持し、楽しくおいしくお酒を飲むためにも適量を心がけてみましょう。



お酒を飲むメリット

- ◎宴席で円滑なコミュニケーション
- ◎精神的リラックスでストレス解消になる
- ◎胃液の分泌促進で食欲増進



お酒を飲むデメリット

- ◎肝臓病、がん、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の原因になる
- ◎眠りが浅くなる
- ◎午前中の集中力が落ちる
- ◎精神、脳の障害(依存症、認知症、うつ病など)のリスク原因になる

適量とは？

※この中のいずれか1つ

ビール中瓶	1本(500ml)
焼酎25%	0.6合(100ml)
日本酒15%	1合(180ml)
ワイン12%	グラス2杯弱(200ml)
ウイスキー40%	ダブル1杯(60ml)



女性・高齢者はアルコール代謝能力が低いため、それぞれ半量が目安です。

適量を楽しみ、週に2日以上連続した休肝日を設けよう！以前よりも少ない量で酔えるようになり酒量を減らせます。

おつまみにも要注意！

遅い時間になると血糖値が上がりがやすく、体脂肪が合成されやすくなります。お酒を飲んだ後のラーメンや甘いものにも気を付けましょう。



肝臓に負担をかけないために、おつまみは良質のタンパク質を含む枝豆や冷奴などの大豆製品、魚、野菜中心のメニューがおすすめ。



おつまみには、塩分が多いものがたくさんあります。漬物、干物、練り物、肉や魚の加工食品は特に塩分が多いので気を付けましょう。



最初のおつまみは、血糖の上昇や脂肪の吸収を緩やかにするため、緑黄色野菜、海藻、きのこ類をとみましょう。



揚げ物や炒め物、マヨネーズの入ったサラダは脂質が多いので食べる量には気を付けましょう。

