

飲酒とは適度なお付き合いを！

飲酒時のおつまみは、選び方・食べ方しだいで、エネルギー量が大きく変わります。

揚げ物や炒め物はなるべく控え、もの足りない時はお浸しや和え物・酢の物など低エネルギーのものを取り入れましょう。



飲酒時のおつまみ エネルギーガイド



エネルギー量を意識して、選んでみましょう！



枝豆
40kcal



焼きな
60kcal



冷奴
100kcal



トマト
40kcal



もずく酢
35kcal



和風サラダ
60kcal

☆参考エネルギー量(あくまでも参考値です。)

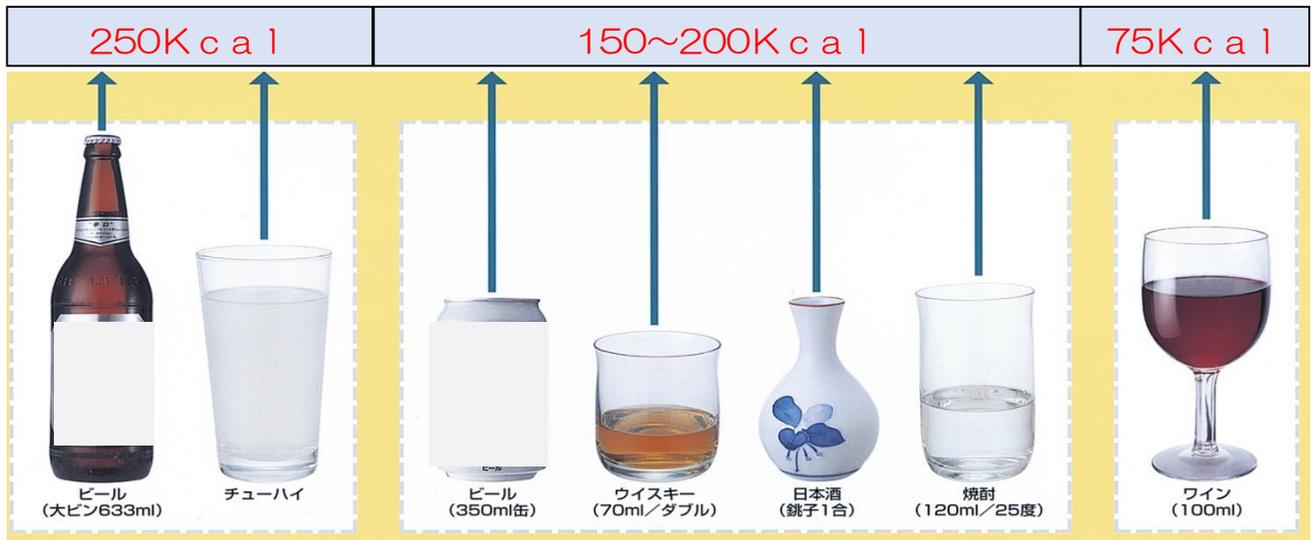
●とりあえずの一品	Kcal	●魚料理	Kcal	●お寿司(一貫あたり)	Kcal
冷奴	55	刺身		マグロ(赤身)	50
納豆	80	ホタテ	10	マグロ(大トロ)	70
枝豆	40	カツオのたたき	25	イカ	45
●肉・卵料理		マグロ(赤身)	20	アジ	50
串焼き(1本あたり)		マグロ(トロ)	50	さば	70
ねぎま	50	ハマチ	40	●お食事・お料理	
正肉	65	子持ちシシャモ(5尾)	125	焼うどん	550
鶏皮	110	ほっけ開き	285	ラーメン	520
砂肝	25	●おつまみ		ピザ(1/2枚)	670
手羽	85	フライドポテト	250	揚げだし豆腐	250
鶏肉の唐揚げ	350	オニオンライス	25	ゴーヤチャンプル	275
もつ煮込み	295	チーズの盛り合わせ	320		
豚の角煮(卵入り)	500	スルメ(マヨネーズ添え)	390	●デザート	
フランクフルト(2本)	320	アーモンド(20粒)	120	抹茶アイス	260
だし巻き卵(4切)	190	柿の種(30g)	150	柚子シャーベット	190
焼肉(牛カルビ 100g)	455				

肥満になる原因はお酒だけではないです！ おつまみも要注意！！

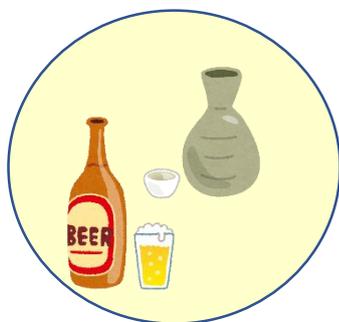
飲酒とは適度なお付き合いを！

お酒は『百薬の長』と言いますが、飲み過ぎは肝臓に悪影響を与えるほか、肥満や糖尿病などの原因にもなります。飲み方や適量を考え、お酒とよい関係を築いていきましょう。

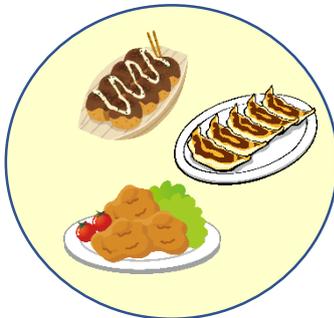
おもなアルコール飲料のエネルギーガイド



「あっ！！」と言う間にエネルギーオーバー！？



+



+



エネルギーオーバー

傾向

ビールを何倍も飲んだあと、日本酒や焼酎に切り替える

傾向

揚げ物やマヨネーズを多く使った料理を選びがち

傾向

飲んだ後に、ラーメンやチャーハン、牛丼等をしっかり食べる

対策

適量を決めて飲み、カロリーオフの発泡酒などを取り入れる

対策

刺身や焼き物、煮物、酢の物など、低エネルギーのものを優先させる

対策

主食を摂るなら、お茶漬けやおにぎりなど、軽めのものにする

脂肪肝に気をつけよう！！

アルコールは、ほとんどが肝臓で分解・処理されます。

毎日のように大量のお酒を飲んでいると、肝臓の働きが悪くなり、肝機能が低下します。特にアルコール性脂肪肝は肝炎になりやすく、さらに肝硬変へと移行する危険性があります。

