

健康だより

上手なおつまみの選び方

「飲酒の適量は？」

健康の維持増進や生活習慣病予防のためには、飲酒を適量内に抑えることが大切です。ポイントは以下の2点です。

「週2日以上のお休肝日」

「飲酒は1日あたり日本酒1合（アルコール20g）程度まで」



※アルコール20gとは、「日本酒1合」「ビール中瓶1本」「チューハイ（7%）350mL缶1本」「ウイスキーダブル1杯」などに相当します。

「おつまみの選び方」

●食事やおつまみと一緒にゆっくりと！

空腹時に飲んだり、一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がるため危険です。必ず、食事やおつまみと一緒に楽しみましょう。おすすめは、飲酒時にも適量の主菜（肉・魚・卵・大豆製品の料理）、副菜（野菜料理）、主食（ご飯・パン・麺類）をバランスよく食べることです。極端な「減食」は避けるようにしましょう。



●野菜の煮物やサラダを選ぶ。

おつまみには、刺身や空揚げ、焼き鳥などのメニューだけではなく、野菜の煮物やサラダなどを選ぶのがおすすめです。

●濃い味のメニューばかり選ばない。

味付けの濃い料理は、アルコール飲料の飲みすぎにもつながります。醤油やソース、塩などの卓上調味料などは、料理の味を見てから使いましょう。

参考 1) 由田克士, “栄養・食事・血圧から見た許容飲酒量”, e-ヘルスネット (厚生労働省), (参照 2022-4-6)
2) 樋口進, “飲酒のガイドライン”, e-ヘルスネット (厚生労働省), 2021-8-18, (参照 2022-4-6)
3) 縄田敬子 “外食の選び方”, e-ヘルスネット (厚生労働省), 2019-3-4, (参照 2022-4-6)