



アルコールについて正しく理解をしよう!

栄養コラム Vol.10

# 飲酒と健康の関係

## 適度な飲酒は健康効果アリ!

・血行促進 ・ストレスの緩和 ・HDL コレステロールを増やす など

節度ある適度な飲酒量<sup>※1</sup> = アルコール 20g/日

アルコール代謝量の  
少ない女性は  
10-15gが目安!

### アルコール 20g の目安



ビール 500ml

(中瓶1本 or ロング缶1本)



日本酒 180ml

(1合)



チューハイ(7%)350ml

(1缶)



ワイン 200ml

(グラス2杯)



ウイスキーダブル

(1杯60ml)

## お酒を飲むときに摂りたい栄養素

※1 国民健康づくり運動「健康日本21」/厚生労働省

### ナイアシン

アルコールの分解を助ける  
アルコール代謝に必要な  
栄養素

### ビタミンB1

アルコールに含まれる糖質の  
代謝を助ける

### たんぱく質

肝臓がアルコールを分解するために  
働くため、たんぱく質の  
必要量が増す

## 賢いお酒の飲み方

- ◎食事と一緒にゆっくりと  
空腹時にアルコールを飲むと通常より吸収が早まり、悪酔いや二日酔いの原因に!
- ◎同量の水を飲む  
アルコールの利尿作用や代謝によって水分が失われるので、水分補給を忘れずに!
- ◎休肝日を設ける  
週に2日は肝臓を休ませてあげましょう。



## アルコールの代謝を助けるヘルシーおつまみ いろいろキノコのたらこチーズ焼き

### 材料 (2人分)

しめじ 100g (1パック)  
えのき 50g (1/2パック)  
エリンギ 2本

### 作り方

- ①たらこは薄皮をおき、ほぐしておく。
- ②きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ③Aで合わせ調味料を作る。
- ④アルミホイルに②のきのこ、たらこ、チーズの順に乗せ、合わせ調味料をかける。
- ⑤チーズをのせてアルミホイルで包んだら、オーブントースターで10分ほど焼き、お好みで小ネギをちらす。

A { たらこ 50g      ごま油 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1      チーズ 50g  
酒 小さじ1      小ネギ お好みで