

栄養通信 第7号

発行日 H.29.1.19

『お酒はどのくらいが適量？』

お正月や新年会とお酒を飲む機会が多い時期がやってきました。

今回は、適正飲酒量のお話です。



厚生労働省では、日本人の「節度ある適度な飲酒」の目安として、1日平均純アルコールで約20g程度を勧めています。

アルコール量は、お酒の種類によって異なりますので下記の表を参考にしてみてください。

お酒の種類	量	アルコール 度数	純アルコール 量	適量の目安
ビール	中瓶1本 500ml	5%	20g	中瓶1本
清酒	1合 180ml	15%	22g	1合
ウイスキー ブランデー	ダブル 60ml	43%	20g	ダブル1杯
焼酎(35度)	1合 180ml	35%	50g	水割り2杯 (45ml+水)
ワイン	1杯 120ml	12%	12g	グラス2杯

参考：厚生労働省 健康日本21（アルコール）

とはいえ、お酒に弱い人、女性や高齢者であれば、この基準よりも少なめを適量と考えるべきでしょう。

お酒は、適度に飲めば、ストレス解消やリラックス効果をもたらしてくれます。1週間に2日は休肝日、毎日のお食事の栄養バランスに気をつけ、普段から肝臓を強化しておくことも重要です。

栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

