

# お酒を飲むときは、適量を楽しく飲んで健康に過ごしましょう

問保健センター ☎52-4999

これからクリスマスやお正月など、お酒を飲む機会が増える人も多いのではないのでしょうか。お酒の席は楽しい気持ちになり、親睦が深まったりしますが、飲み過ぎて体調を崩さないように、お酒は適量を楽しみましょう。

## ①お酒の適量は

一般的に、飲酒の適量は、ビールであれば中びん1本、酎ハイ(7%)なら350ml缶1本、日本酒は1合、焼酎は0.6合とされています。

アルコールの代謝能力には個人差があり、お酒に弱い人は、お酒に強い人に比べ、少ない量で酔ってしまいます。特に女性は男性に比べて体が小さく、肝臓の大きさも小さいので、女性の適量は男性の1/2~1/3程度とされています。さらに、高齢者はアルコールの分解速度が下がり、酔い方がひどくなると言われています。65歳以上の人は、飲酒量を少なくするようにしましょう。

## ②食前のお酒は少量に

少量のお酒を食前に飲むと、胃酸の分泌を促し、食欲を増進させる作用があります。しかし、空腹の状態ですぐにたくさんのお酒を飲むと、胃腸を刺激し、粘膜を荒らしてしまいます。また、アルコールの血中濃度が急激に上がり、悪酔いしたり、場合によっては急性アルコール中毒になります。

## ③お酒を飲むときは次のことに気をつけましょう

- ・週に2日は休肝日にし、肝臓をアルコールから解放してあげましょう。
- ・寝酒(眠りを助けるための飲酒)は睡眠を浅くします。アルコールの力を借りず、健康な睡眠をとるようにしましょう。
- ・飲酒後の入浴や運動は、不整脈や血圧の変動を起こすことがあり危険です。また、アルコールは運動機能や判断力を低下させます。
- ・定期的に肝機能検査などを受けて、飲み過ぎてないかチェックしましょう。
- ・アルコールは胎児や乳児の発達を阻害します。妊娠中、授乳中の飲酒はやめましょう。
- ・成人年齢は18歳に引き下げられましたが、飲酒ができるのは20歳からです。

(参考：厚生労働省ホームページ)

- ④180℃に温めたオーブンで約30分焼く。竹串を刺して何もついてこなければ出来上がり。
- ③②の生地をパウンド型(18cm)に流し込み、平らにならす。
- ②①におからを加える。小麦粉とベーキングパウダーをふるいにかけて、3回に分けて混ぜ込む。
- ①ボウルの中で常温に戻した無塩マーガリンを練り、砂糖、卵、しょうが汁、甘酒の順に混ぜ込む。  
※泡立て器で滑らかに混ぜる。

### 作り方

甘酒	100cc
無塩マーガリン	30g
砂糖	20g
卵(S)	1個
しょうが汁	小さじ1/2
おから	40g
小麦粉	40g
ベーキングパウダー	小さじ1

### 1本分の栄養価

エネルギー…644kcal  
たんぱく質…12.5g 脂質…31.2g  
カルシウム…165mg 塩分…1.1g

### 材料(1本分)

甘酒とおからの入ったしっとりやさしい甘さのケーキです。しょうが汁を加えることで味のアクセントになります。

### 甘酒ケーキ

田布施町食生活改善推進協議会



いただきます