



# 『お酒と上手につき合いましょう』

岡保健センター ☎ 52-4999

お酒は、飲み過ぎると健康に影響があるだけでなく、社会問題にもつながることがあります。年末年始、お酒を飲む機会が増えてくるこの時期、自分自身のお酒の飲み方を見直してみませんか。

## ■節度ある適度な飲酒

厚生労働省の示す指標では、節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールで約20g程度とされています。ただし、女性や65歳以上の高齢者、少量の飲酒で顔が赤くなるなどアルコール代謝能力が低い人は、これより飲酒量を少なくすべきであると推奨しています。

また、1日平均純アルコールで約60gを超える飲酒をしている人を多量飲酒者としています。

$$\text{アルコール度数}(\%) \times \text{量}(\text{ml}) \times 0.8 = \text{アルコール量}(\text{g})$$

(例) 500mlの缶ビールでは…

$$5\% \times 500\text{ml} \times 0.8 = 20\text{g}$$



## ■節酒に役立つ飲み方のヒント

- ①自分のペースをつかみましょう  
お酒を飲み出す前に、『どのくらいの量』『どのくらいの時間』『どのようなスケジュールで』という質問を自分自身にしてみましょう。
- ②ノンアルコール飲料で間をもたせましょう  
お酒とお酒のあいだにノンアルコール飲料を飲むことで、お酒を飲むペースをゆっくりさせることができます。
- ③少量ずつ飲みましょう
- ④一口飲むごとにグラスを置きましょう
- ⑤何かほかのことをしながら飲みましょう
- ⑥味わって飲みましょう
- ⑦ゆっくり飲む人をまねてみましょう
- ⑧多種類のお酒を一度に飲まないようにしましょう

<参考：公益財団法人

健康・体力づくり事業財団ホームページ>

## ★切干し大根のミルク煮★



いただきます

食生活改善推進協議会

食物繊維やミネラルを多く含む切干し大根を、牛乳で煮含めたまろやかでカルシウムたっぷりの煮物です。  
牛乳を入れると調味料が少なくてすむため、減塩にもなりますよ。また、切干し大根を戻すとき、牛乳に浸してそのまま煮れば、旨味を逃さず仕上がります。

### 材料(4人分)

切干し大根	40g
人参	20g
生椎茸	2個
ちくわ	2本
さやいんげん	20g
油	小さじ1
牛乳	2カップ
だしの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

### 作り方

- ①切干し大根はかるく水洗いして絞り、2カップの牛乳に浸して戻しておく。
- ②人参、生椎茸はせん切りに、さやいんげん、ちくわは斜め薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱して②を炒め、①を牛乳ごと加える。
- ④③にだしの素、しょうゆを加えて水分がなくなるまで煮詰め、器に盛る。

(献立…日本食生活協会『生涯骨太ツッキング』引用)

### 1人分の栄養価

エネルギー…134kcal  
たんぱく質…6.9g 脂質…5.4g  
カルシウム…171mg 塩分…1.1g