

EIYOU NAVI



栄養ナビ

栄養管理部

～お酒の量、増えてきていませんか！？～

暑い時期に入って、お酒の量が増えてきていませんか？過度なお酒は様々な臓器に悪影響を与える可能性があります。お酒の適量を知り、上手に付き合しましょう！



＜厚生労働省は「健康日本21」の中で

「節度ある適度な飲酒」は、1日平均純アルコールで約20g程度と推奨しています＞

純アルコール
20gとは？

ビール（5%）	500ml（中びん1本）	焼酎（25度）	100ml（0.6合）
缶酎ハイ（7%）	350ml（1缶）	ウイスキー（43度）	60ml（ダブル1杯）
日本酒（15度）	180ml（1合）	ワイン（12%）	200ml（ワイングラス2杯弱）

アルコール量
の計算式

アルコール20g ÷ (アルコール度数(%) ÷ 100) ÷ 0.8 = お酒の量 (ml)
例) 20 ÷ (5 ÷ 100) ÷ 0.8 = 500 (ビール中びん1本)



＜食事と一緒に飲みましょう＞

空腹時にお酒を飲むと胃腸の粘膜を荒らし、血中のアルコール濃度が急激に高まることで様々なリスクにつながるため、食事を一緒に摂ることが大切です。ただし、お酒は食欲を増進させるので、食べ過ぎにも注意しましょう。一緒に食べるおつまみは、油の多いものや、塩分が多いものは控えましょう。

＜脱水に注意しましょう＞

のどが渇いたときに、冷たいビールなどがおいしく感じるかもしれませんが、お酒は脱水を招きやすく、体への水分補給にはなりません。お酒には利尿作用があり、飲酒量以上の水分が体内から尿として排出されます。特に夏は汗をかきやすく、より脱水になりやすいため注意しましょう。

＜週2日以上のお酒の休肝日を作りましょう＞

お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪が蓄積されたり、胃や腸といった消化管の粘膜も荒れてきます。これら臓器の修復のために、週に2日程度の休肝日を作ることが必要です。また、アルコール依存症を防ぐことにもつながります。

おすすめレシピ



【あっさりチンジャオロース】 【作り方】

牛もも肉	30g	①牛もも肉は細切りにする。ピーマンは縦半分に切り、5～6mmの幅の斜め切りにする。きくらげは水で戻してざっと刻む。
ピーマン	80g	②フライパンを中火にかけてごま油を入れ、牛もも肉を炒める。牛もも肉に火が通ったら、ピーマン、きくらげを加えて炒め、塩、こしょうをする。
きくらげ	2g	
ごま油	小さじ1/2	
塩・こしょう	少々	

【1人分の栄養価】

エネルギー	94kcal
タンパク質	7.2g
塩分	0.2g

【彩り野菜のチーズ焼き】 【作り方】

オクラ	50g	①オクラは縦半分に切り、ミニトマトは半分に切る。
ミニトマト	50g	②グラタン皿に①を入れ、こしょう、粉チーズを振り、オリーブ油をかける。オーブントースターで5～6分焼く。
こしょう	少々	
粉チーズ	大さじ1と1/2	
オリーブ油	小さじ1/2	

【1人分の栄養価】

エネルギー	91kcal
タンパク質	5.6g
塩分	0.4g

野菜を摂って、ビタミンミネラルを補給しましょう！



管理栄養士による食事相談を実施しています。

個人栄養指導

■月曜日～金曜日9:30～16:00

患者様の病状に合わせて食生活のアドバイスなど、わかりやすくお話しします。ご希望の方はお気軽に担当医までご相談ください。

