



最近お酒の量増えていませんか？

メタボリックシンドロームに関わる高血圧・脂質異常症・高血糖には、お酒の飲みすぎが関与している場合が多数見られます。そのためメタボリックシンドロームの予防および治療には、「節度ある適度な飲酒」として成人男子では純アルコールで20g/日本酒換算約1合程度までとし、さらに週に2日間の休肝日を入れることが大切です。

節度ある適度な飲酒量とは？

目安量が適度な飲酒量となります。
普段、この量より増えていませんか!?



“純アルコールで20g” となります。その目安がこちらです。

お酒の種類	ビール	清酒	焼酎(25度)	ワイン	ウイスキー・ブランデー
目安量	中瓶1本500ml	1合180ml	100ml	200ml	ダブル60ml
アルコール度数	5%	15%	25%	12%	43%
純アルコール量	20g	22g	20g	20g	20g

普段飲んでいるお酒のカロリーご存じですか？

ウォーキング:普通歩行のスピード

お酒の種類	度数 (%)	量 (ml)	目安量	カロリー (kcal)	左のカロリーを消費するにはウォーキングで何分？			
					体重50kg	体重60kg	体重70kg	体重80kg
ビール	5	350	缶1本	150	60分	50分	43分	38分
		500	缶1本	215	86分	72分	62分	54分
日本酒	15	180	1合	189	75分	63分	54分	47分
		30	お猪口	31	12分	11分	9分	8分
焼酎	25	180	1合	250	100分	84分	72分	63分
		35	1合	350	140分	117分	100分	88分
ワイン	12	120	グラス1杯	88	35分	29分	25分	22分
		750	1本	548	219分	183分	157分	137分
ウイスキー	40	30	シングル	69	27分	23分	20分	17分
		60	ダブル	139	55分	47分	40分	35分
酎ハイ	7	350	缶1本	175	68分	58分	50分	44分
		500	缶1本	250	100分	84分	72分	63分

酎ハイは度数以外でも糖質などの添加物によって100kcal未満~200kcal以上/本と1本当たりのカロリーに違いがあります。



上記はあくまでも目安になります。アルコール度数が増えれば、お酒のカロリーも増えていきます。アルコール度数が高いお酒は要注意です!! 飲んだカロリーをウォーキングで消費しようとする、上の表になります。



