



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？

“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

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!?



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	180	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。



アルパーク 検診クリニック

〒733-8624 広島市西区草津新町二丁目 26-1 アルパーク東棟 TEL(082)501-1115 FAX(082)501-1083

ホームページアドレス <http://hkenkoukai.jp/>

お酒にある表示について

表示	意味	補足
糖質オフ	100ml当たり糖質2.5g以下	“糖質50%オフ”などは比較対象商品と比べて100ml当たり2.5g以上の糖質の差があるもの
糖質ゼロ	100ml当たり糖質0.5g未満	
カロリーオフ	100ml当たり20kcal以下	500ml当たり100kcalもカロリーオフと表記可
カロリーゼロ	100ml当たり5kcal未満	500ml当たり24.9kcalも0kcalと表記可

スティックシュガー3g/本(12kcal)
2本分のカロリーに相当します。

楽しみながらお酒を飲むためには？

*お酒は飲んではいけないものではありません。ただ量を摂りすぎてしまうと太る原因や、体に悪影響を及ぼすことになります。

お酒は1日1合まで、休肝日は週2日以上 作るように習慣化していきましょう。



*お酒を飲むときは必ず横にお水を置いてお酒とお水を交互に飲む、もしくはお酒1口飲んだら2口水を飲むことをお勧めします。



二日酔い予防、飲みすぎ予防、脱水予防にもつながります。



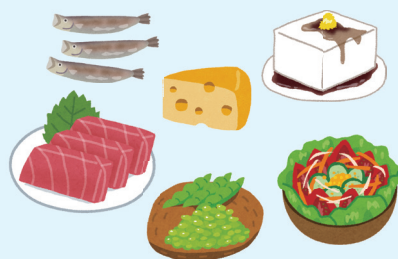
*また、お酒は食欲増進効果もあるため、食べ過ぎに注意が必要です。

食べずに飲んでしまうと、悪酔いや飲む量が増えてしまう傾向にあるため、一緒に食べるおつまみを賢く選択するのもポイントです。ゆっくり食べること、ゆっくり飲むことを意識しましょう。

おつまみを選ぶポイント



低カロリー
高タンパク
塩分控えめ
ビタミン摂取



野菜：ドレッシングのカロリーに注意しましょう。ノンオイル<ごまドレ<マヨネーズ

肉：脂身より赤身を選択しましょう。ささみ<むね<ヒレ<もも、×:皮

魚：揚げ物より焼き魚、刺身などにしましょう。

炭水化物：メのご飯や麺類に注意しましょう。

味付け：濃い味付けはお酒の量が増える原因となります。

☆居酒屋などで すぐ出てくる枝豆、冷奴、サラダなどは低カロリーでおすすめ です。