

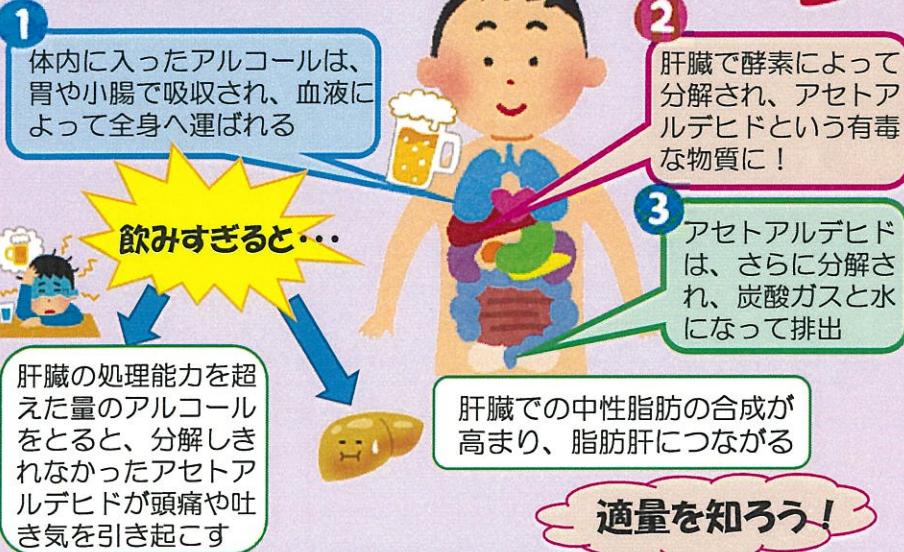
お酒を上手に楽しもう！

京都自動車健康保険組合

3年ぶりに行動制限のない年末年始を迎え、感染防止対策を講じながら会食される方も増えています。飲みたいけれど健康も守りたい、太りたくないという人のために、宴会時の上手な食べ方と飲み方のポイントをご紹介します！

① お酒と健康的に付き合おう！

お酒を飲むと、体内では…



適量を知ろう！

★1日の目安量(純アルコール約20g程度)

ビール中びん1本 (500ml)	日本酒1合 (180ml)	焼酎0.6合 (100ml)
ウィスキーダブル1杯 (60ml)	ワイングラス2杯 (200ml)	缶チューハイ1本 (350ml)

参考：厚生労働省「健康日本21」

適量には個人差あり！お酒に弱い人、女性や高齢者は、この基準よりも少な目が適量！

② 体にやさしいお酒の飲み方

こまめに水分補給を！



- ◆ アルコールを分解するとき、肝臓では多くの水分が使われます！
- ◆ また、アルコールには利尿作用があるため、飲酒後は脱水状態に陥りやすくなっています！

食べてから飲みましょう！

空腹時の飲酒はハイリスク！

- ◆ 牛乳やキャベツは、胃の粘膜を保護し、アルコールの吸収を抑えてくれます！



休肝日をつくりましょう！

休肝日

- ◆ 週に2日は休肝日をつくり、肝臓を休ませましょう！

③ 宴会時の食べ方と飲み方のポイント

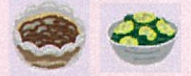
時間に合わせた食べ方・飲み方を意識することが大切！

(できれば) 18時頃におにぎり1個を食べる
糖やアルコールの吸収を抑えてくれます！



序盤

- 食物繊維の多いつまみを選ぶ
- もずく酢、わかめときゅうりの酢の物、枝豆など
- ビールは最初の1杯だけ



中盤

- 肉・魚や大豆製品などたんぱく質のおつまみを！
- ※ 揚げ物など脂質の多いものはひかえめに
- 2杯目からは糖質を含まないハイボールなどがオススメ！



終盤

- つまみは食べないor 低カロリーのおつまみをチョイス
- 飲んだ後のラーメンやスイーツはNG

おひたし、冷奴など

