



えいようだより 1月号

第126号
発行 令和5年
静岡県立総合病院
栄養管理室



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。さて、皆様は年末年始はいかがお過ごしでしたか？新年最初の診察時にはおもちを食べすぎて…お酒を飲み過ぎて…といった声が多く聞こえてきます。今回はお酒の適量や付き合い方についてご紹介します。



厚生労働省の指針「健康日本21」では‘節度ある適度な飲酒’を
1日当たり純アルコールで約20gとしています。



お酒の種類	度数	純アルコール量
ビール500ml	5%	20g
清酒1合(180ml)	15%	22g
焼酎半合(90ml)	25%	18g
ワイン1杯半(180ml)	12%	17g

純アルコール量の計算方法

摂取量(ml) × (度数または% ÷ 100) × 0.8

例: ビール500ml(アルコール5%)の場合
500ml × 0.05 × 0.8 = 20g

缶酎ハイ350ml(アルコール7%)の場合
350ml × 0.07 × 0.8 = 20g

*女性、高齢者、赤型体質※1の方は少なめに

一般に女性や赤型体質の方はアルコール分解速度が遅く臓器障害を起こしやすいことが知られています。また高齢者はアルコールの血中濃度が高くなっても酔いやすくなります。

*寝酒は極力控えよう

眠りを助けるための飲酒は睡眠を浅くします。

*週に2日は休肝日

1週間当たりの飲酒量が同量であれば、**休肝日を設けた方が全死亡率への影響が少ない**ことも報告されています。



*たまに飲んでも大酒しない

*食事と一緒にゆっくりと



*定期的に検診を

飲みすぎているかチェック!
赤型体質の習慣飲酒者は
食道や大腸のがん検診を

※1 赤型体質…少量の飲酒で顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛などの反応を起こす人

参考: 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト
~飲酒のガイドライン~

今月のレシピ 白身魚の酒蒸し

【材料(1人前)】

- 白身魚 (たら、鯛など) 1切
- 塩 0.5g
- 長ねぎ 1/2本
- 人参 15g
- 水菜 15g
- 昆布 3cm角1枚
- 水 25cc
- 酒 25cc

【作り方】

- ①白身魚に塩をふり、15分程おく。
- ②ざるの上に①をおき、熱湯をかけ、冷水でぬめりをとり、水分をふきとる。
- ③長ねぎは斜め薄切り、人参は細切り、水菜は4cm幅くらいにざく切りにする。
- ④フライパンに昆布、酒、水を入れて30分程おき、昆布を取り出し、火にかけてひと煮立ちさせる。
- ⑤④に②・③を加えて蓋をし、弱火で5~7分程蒸す。
- ⑥⑤を器に盛りつける。



お好みでポン酢をかけても美味しい♪

1人分 エネルギー:108kcal たんぱく質:15.3g 脂質:0.2g 塩分:0.8g

※ポン酢を小さじ1杯かけると塩分+0.5gになります

