



栄養課ニュース

5月



今月のテーマはお酒と健康です。5月は、GW などでお酒を多く飲むことが増えてくる時期ですが、正しいお酒の知識は知っていますか？
楽しく美味しいお酒を飲むためにも、適正飲酒を心がけましょう！

アルコールの摂取基準とされるお酒の1単位とは、純アルコールに換算して20gです。

ビール	(アルコール度数5度なら)	中びん1本	500ml
日本酒	(アルコール度数15度なら)	1合	180ml
焼酎	(アルコール度数25度なら)	0.6合	約110ml
ウイスキー	(アルコール度数43度なら)	ダブル1杯	60ml
ワイン	(アルコール度数14度なら)	1/4本	約180ml
缶チューハイ	(アルコール度数5度なら)	1.5缶	約520ml



これがお酒の1単位！
ちなみに、体重60kgの人がこの量のお酒を飲んだら、酔いがさめるまでに3~4時間もかかってしまうんじゃよ！！



~適正飲酒の10ヶ条~ (きちんと守って美味しいお酒を)

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に2日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の 運動・入浴要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに



☆栄養指導について☆



当院では外来・入院患者様に医師の指示のもと、管理栄養士が栄養食事指導を行っております。患者様個々の食習慣や食生活などを考慮し、分かりやすい指導を心がけています。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出ください。

