



栄養課ニュース



8月は実家に帰省する、友人と集まるなどお酒を飲む機会が増えるのではないのでしょうか。飲みすぎると肝臓や胃腸に負担をかけてしまいます。節度ある飲酒に心がけましょう！
今回のテーマは「アルコールの適量や飲み方」についてです。

★アルコールの**適量**★ = 1単位(純アルコールにして **20g**)

お酒の適量の目安↓

ビール	(アルコール度数5度)の場合	中びん1本	500ml
日本酒	(アルコール度数15度)の場合	1合	180ml
焼酎	(アルコール度数35度)の場合	ぐい飲み2杯弱	約70ml
ウイスキー	(アルコール度数40度)の場合	ダブル1杯	60ml
ワイン	(アルコール度数12度)の場合	グラス2杯弱	約200ml
缶チューハイ	(アルコール度数5度)の場合	1.5缶	約520ml

飲んだお酒はどうなるの？

アルコールは胃から約20%、小腸から約80%が吸収され、血液に入り全身にいきわたります。

つくろう！休肝日を！

毎日の飲酒により、肝臓に中性脂肪が蓄積され胃や腸の消化管粘膜も荒れてしまう恐れがあります。

アルコールの1日の適量

どれかひとつ

●アルコール20gの目安量



お酒の種類と量	ビール 中びん (500ml)	日本酒 1合弱 (180ml)	ワイン グラス2杯 (200ml)	焼酎(25度) 半合強 (100ml)	ウイスキー ダブル1杯 (60ml)
エネルギー(kcal)	200	172	146	146	142
糖質(g)	15.6	7.8	4.0	0.0	0.0

参考:五訂増補日本食品標準成分表
※同じ種類のお酒でもエネルギー量は若干異なることがあります。

週2日の休肝日をつくりましょう

☆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。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出ください

