



栄養課ニュース

5月

今月のテーマはお酒と健康です。気温が上がる5月は、ついついお酒を飲む機会が増えがちですが、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！

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**
(純アルコール20g)
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



適正飲酒の5か条



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. 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。

