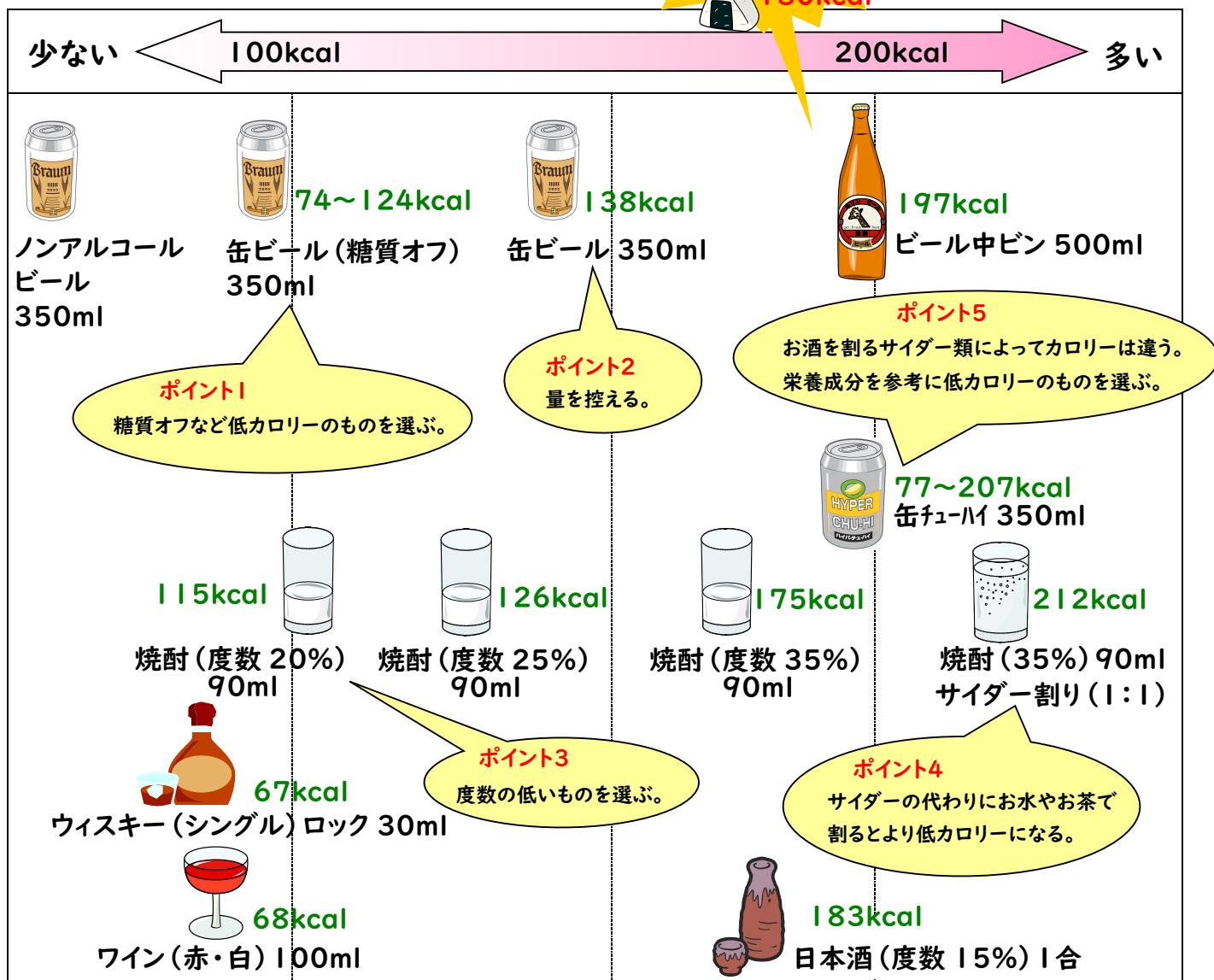


# ～生活習慣病予防のためのお酒との付き合い方～

お酒は、飲みすぎると肝臓に大きな負担をかけたり、生活習慣病の原因にもなるので注意が必要です。また、お酒に含まれる栄養素はごくわずかであるのに対し、意外と高カロリーです。過度な飲酒はやめ、お酒と上手に付き合いましょう。

## アルコールのカロリーを減らすポイント



参照:ハ訂日本食品標準成分表、毎日の食事のカロリーガイド改訂版

## おつまみもヘルシーなものを

- ピーナッツやから揚げなどの油っこいものは避け、野菜・海藻・きのこ・こんにゃくなど、低エネルギー・低脂肪の食品がおすすめです。
- 肝機能をよくすると言われる良質のたんぱく質とビタミンA・B群・Eを多く含む食品を利用しましょう。(いわし、豚肉、レバーなど)
- アルコールにより、ビタミンB₁の消耗が激しくなるので、ビタミンB₁を多く含む食品をとりましょう。(豚肉、レバー、枝豆、豆腐など)
- 濃い味つけは、のどが渇き、飲みすぎにつながるため、薄味にしましょう。

※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけ医の指示を守りましょう。