

お酒を健康的に楽しむひと工夫

～お酒との素敵な付き合い方～

○ビールは飲む分だけ冷やす

飲む量を決めてから飲み始めることが適量につながり、深酒の予防にもなります。

○水と交互に飲む

または無糖の炭酸水で喉の渴きを落ち着かせるなど、
アルコールを適量内で楽しみましょう。

○ノンアルコール飲料を上手に活用する

○食事とお酒は一緒にとって、食事もお酒もほどほどに

お酒と炭水化物はカロリーがほとんど同じくらいですが、栄養素は大きく異なります。
お酒だけでは、栄養はとりきれません！！

これらはほぼ
同じカロリー
です



ビール缶
アルコール 5%
で 350ml

1缶 約 140kcal



チューハイ
アルコール 9%
で 350ml

1缶 約 189kcal



ご飯
コンビニの
おにぎりぐらいの量

100g 約 156kcal



食パン
6枚切り

1枚 約 149kcal

○おすすめの“おつまみ”は野菜、海藻、大豆製品

お酒の食事には飲酒で消費するビタミンB1を補給する食べ物がおすすめです。

塩分が少ない
メニューが
おすすめです



枝豆、冷奴、お刺身、焼き魚、酢の物、冷やしトマトなど

<問い合わせ先>

東松島市役所 健康推進課 健康支援係：☎ 0225-82-1111

「お酒を減らしたい」「自分のお酒の適量を知りたい」などお酒に関する相談や
家族からの相談も受け付けています。