

お酒を飲むときにエネルギー量を気にしていますか

～ある男性 A さんの夜ごはん～

0 k cal

まずは 1 杯

ビール (500ml)
200kcal

枝豆
80kcal

唐揚げ 3 個
250kcal

肉じゃが
260kcal

ここまで
790 k cal

追加で

ビール (500ml) × 2 本
400kcal

日本酒 (1 合)
200kcal

揚げ出し豆腐
190kcal

追加を足すと
1580 k cal

締めに

醤油ラーメン
450kcal

締めも入れて
合計 2030 k cal

※1 日に必要なエネルギー量 (kcal) は男性でおおよそ 2000kcal ~ 2400kcal
(性別・年齢・身長・運動量によって差があります。)



お酒とおつまみで、ついついエネルギー過剰になってしまいがちです。
また、アルコールによってミネラルやビタミンが失われやすいです。
そこで！
ビタミンやミネラル、食物繊維の多い野菜類や海藻類を使った塩分控えめの
おかずがおすすめです。

○お酒と合わせる食事 エネルギーや塩分の少ないものを選び、醤油のかけすぎにも注意しましょう。

揚げ出し豆腐
190kcal



約 53% 減

冷や奴
90kcal



唐揚げ 3 個
250kcal



約 36% 減

焼き鳥 (塩味) 2 本
160kcal



あじフライ
270kcal



約 67% 減

あじの刺身
90kcal



ポテトサラダ
300kcal



約 90% 減

海藻サラダ
30kcal



○お酒のカロリー『それぞれ約 200kcal』

ビール	日本酒	焼酎	ワイン	缶酎ハイ
1 缶 (500ml)	1 合 (180ml)	コップ 2/3 杯 (140ml)	グラス 1.4 杯 (270ml)	1 缶 (350ml)

（イコール）

ごはん
軽く 1 杯 (120 g)
または
おにぎり
1 個

参考：適正飲酒量はこれら（はればれ部会作成チラシ）



食事とお酒の組み合わせを考え、楽しく飲みましょう

