


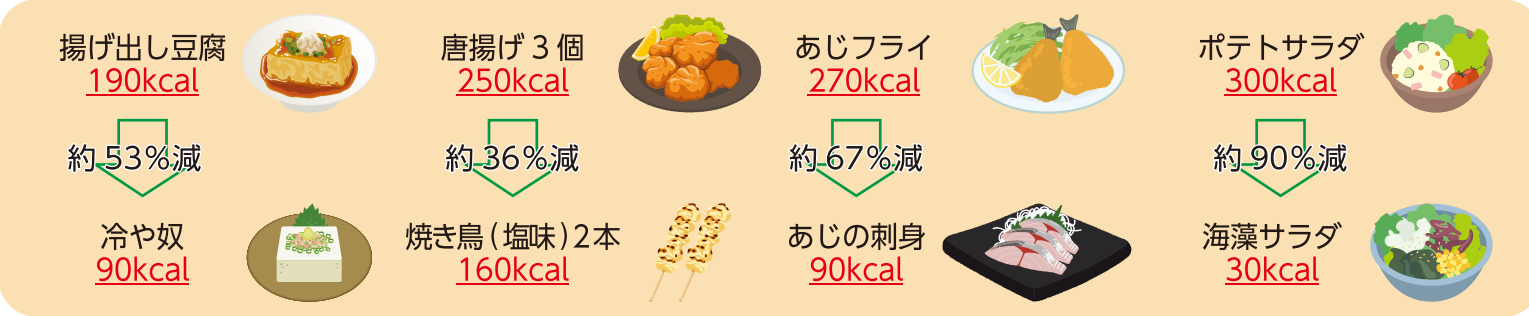
# お酒を飲むときにエネルギー量を気にしていますか

～ある男性 A さんの夜ごはん～



 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。



○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 (120g) または おにぎり 1 個

参考：適正飲酒量はこちら (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

