

今年は新型コロナの影響もあり、忘年会や飲み会は自粛傾向です。その分、つい自宅で飲みすぎてしまう方も多いのでは？
飲みすぎは肥満や生活習慣病の元凶です！お酒の飲み方とおつまみの選び方を少しでも工夫してメタボを防ぎましょう。



まずは、お酒の適量を知ろう

一日の適性アルコール量 = 男性 20g 女性 10g

20gはどれくらい？

■ ビール	中ビン1本	20g
■ 日本酒	1合	20g
■ グラスワイン	2杯	19g
■ 焼酎	0.5合	20g
■ ウイスキー	ダブル1杯	19g
■ 缶チューハイ	1本	17g
■ 発泡酒	ロング缶1本	22g

毎日2合以上飲んでいる人は、**多量飲酒者**に該当します。
まずは、週に2日の**休肝日**を作ることから始めましょう。



おつまみの選び方にも一工夫を！

揚げ物やこってりした料理は避け、魚・野菜・豆腐へチェンジ

高カロリーのおつまみ

■ とんかつ	630kcal
■ からあげ	400kcal
■ アジフライ	380kcal
■ ポテトフライ	370kcal
■ 焼きギョーザ	290kcal
■ ポテトサラダ	230kcal
■ ジャガバター	200kcal

低カロリーのおつまみ

■ 刺身盛り合わせ	150kcal
■ 子持ちししゃも	100kcal
■ あさりバター炒め	80kcal
■ 枝豆	80kcal
■ 冷奴	75kcal
■ 海藻サラダ	30kcal
■ 白菜キムチ	25kcal



締めの一品は厳禁です

高カロリー & 寝てる間に脂肪に変わりやすい！

■ みそラーメン	600kcal	■ 牛丼	675kcal
■ 醤油ラーメン	500kcal	■ 親子丼	685kcal
■ きつねうどん	380kcal	■ 焼きそば	505kcal



飲みすぎのリスクを再確認

怪我やトラブルに巻き込まれることも…

飲みすぎには、肥満や生活習慣病などの病気だけではなく、
様々なリスクがあります。
飲んだ後に転倒して、大怪我をする方も少なくありません。
また、帰宅時に財布を盗られたり、大切な書類や制服を
紛失したりすることがないように十分ご注意を！

