



／ 楽しく、美味しく、健康的にお酒を飲むために確認しましょう ／

## あなたのお酒の量、増えていませんか？

緊急事態宣言の発令により自宅に居る時間が増え、「普段よりも飲酒量が増えたな」と感じている方もいるのではないのでしょうか。お酒の飲みすぎは肝臓に負担をかけるだけでなく、生活習慣病やがんなどの原因となります。適度な飲酒量は1日純アルコール量20g（女性はその半分）とされています。

【飲酒量の目安】1日にいずれか1つ ※女性は1/2量を目安に



ビール  
(5%)

中びん1本  
(500ml)



日本酒  
(15%)

1合  
(180ml)



焼酎  
(25%)

100ml



ウィスキー  
(40%)

ダブル1杯  
(60ml)



ワイン  
(12%)

200ml



チューハイ  
(7%)

1缶  
(350ml)

### お酒と健康的につきあうためのコツ

#### 食べながら飲む



料理と一緒に飲むことで、急激なアルコールの血中濃度の上昇が抑えられます。飲みすぎ防止の効果も期待できます。

#### だらだら飲まず、時間を決めて飲む



時間を決めて飲むと、飲みすぎを防止できます。

#### 休肝日を設ける



飲みなくなったらノンアルコール飲料や炭酸水もおすすめです。

## ★おすすめのおつまみは？

塩分の摂りすぎにも気をつけてね☆



お酒と一緒に食べるおつまみも、低カロリーの食材（野菜、海藻、きのこ、大豆製品、魚介類、脂の少ない肉類など）を積極的に取り入れることで肥満を予防・改善できます。



もずく酢



野菜スティック



サラダチキン



刺身



冷奴



刺身こんにゃく



きのこの  
ホイル焼き

次のページにおすすめのレシピがあります





# レンジで簡単！ヘルシー☆おつまみレシピ

料理教室で大変好評だった簡単で美味しいレシピをご紹介します。ぜひお試しください。

## 蒸し鶏のヨーグルトトマトソース



(1人分 160kcal 塩分0.6g)

材料	分量 (2人分)	
鶏むね肉 (皮なし)	1/2枚 (120g)	
白ワイン	少々	
塩、こしょう	少々	
キャベツ	2枚	
✳️ヨーグルトトマトソース		
トマト	1/2個	
玉ねぎ	1/4個	
A	プレーンヨーグルト	大さじ1
	オリーブオイル	大さじ1
	酢	小さじ2/3
	砂糖	小さじ1/3
	塩	小さじ1/6
パセリ	適量	

### 作り方

1. 鶏むね肉は所々切込みを入れ耐熱皿に入れ、白ワイン、塩、こしょうを振ってラップをかけ電子レンジ (600W) で2分半~3分加熱する。少し冷めたら手で割く。※販売されているサラダチキンで代用可
2. キャベツはざく切りにし電子レンジ (600W) で1分加熱し冷ましておく。
3. トマトは1cm位の角切りにする。玉ねぎはみじん切りにし、塩を少々振ってしんなりしたら、さっと水洗いし絞る。トマトと玉ねぎ、Aを混ぜ合わせる。  
※玉ねぎはペーパータオルで絞ると後始末が楽です。
4. 1を3で和える。
5. お皿にキャベツを敷き、4をのせ、パセリを散らす。



売っているサラダチキンを使うと、さらに簡単だね！

## 塩昆布ピーマン



(1人分 36kcal 0.8g)

材料	分量 (2人分)
ピーマン	6個
塩昆布	8g
ごま油	小さじ1

### 作り方

1. ピーマンはへたと種を除いてせん切りにする。
2. 耐熱ボウルにピーマンを入れ、ラップをかけて、電子レンジ (600W) で2分間加熱する。
3. 塩昆布とごま油を加えて和える。