

# 栄養ニュース



今年も残り2ヶ月！  
 年末年始はクリスマスや忘年会・新年会などの  
 宴会が多くなり、  
 体重が増えやすいという方も  
 多いのではないのでしょうか？  
 第一弾では、お酒にまつわる内容をお届けします！

## お酒の種類

### 醸造酒

穀類や果実を発酵させた液をそのまま、あるいは濾過したもの

- ビール
- 日本酒
- ワイン



### 蒸留酒

醸造酒を蒸留してつくったもの

- 焼酎
- ウイスキー
- ウォッカ
- 泡盛



### 混成酒

醸造酒や蒸留酒を原料に、植物や果実・甘味料・香料を加えてつくったもの

- みりん
- 梅酒
- リキュール
- ベルモット



節度ある適度な飲酒量は、


1日平均純アルコールで約20g程度とされています。  
 一般に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅く、  
 体重あたり同じ量だけ飲酒したとしても女性は臓器障害を起こしやすいため、  
 女性は男性の1/2~2/3程度が適当と考えられています。

### 【純アルコール20gに相当する酒量】



ビール  
ロング缶1本  
(500ml)

日本酒  
1合  
(180ml)



ワイン  
2杯  
(200ml)



焼酎(25度)  
グラス1/2杯  
(100ml)



ウイスキー  
ダブル1杯  
(60ml)



チューハイ  
(7%)  
1缶



# お酒と一緒に摂りたい栄養素

## その1 ナイアシン

⇒アルコールは体内で悪酔いや二日酔いを引き起こす原因となるアセトアルデヒドになるが、ナイアシンはそのアセトアルデヒドを無毒化する酵素の働きをサポートする

《ナイアシンを多く含む食品》

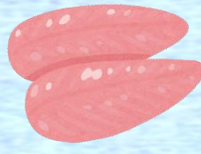
かつお



まぐろ



ささみ



レバー



エリンギ



まいたけ



- 魚介類や肉類・きのこ類に多い
- 加熱調理などでもほとんど効力を失わない

## その2 ビタミンB1

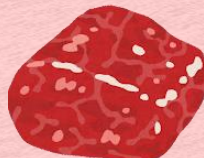
⇒アルコールを分解して最終的にエネルギーを作り出すときにビタミンB1が消費されるのに加え、大量にお酒を飲んだときにはさらにビタミンB1が必要になる

《ビタミンB1を多く含む食品》

豚肉



赤身肉



大豆



ほうれん草



カリフラワー



- 水に溶けやすく、熱に弱いため、加熱調理するときは短時間にしたり、汁ごと食べられるスープにしたりするのがオススメ

## その3 たんぱく質

⇒二日酔いの原因になるアセトアルデヒドの分解をすすめ、アセトアルデヒドの量が増えにくくなる



- 肉類・魚類・大豆製品・卵に多く含まれる



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！  
QRコードを読み取ってご登録できます♪  
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →