

こふでりん先生

最近、家にいることが多いから、ついついお酒を飲み過ぎてしまうりん。
でも、お酒には強い自信があるりん！！



ふでりん

ふでりん、たくさん飲んでいると飲酒運転が心配だりん。
自分が飲んでいる量をチェックしてみるりん！

【適度な飲酒量】ってどれくらい？ ドリンク換算早見表と分解時間

酒類 (度数)	日本酒 (15%)	ビール (5%)	缶チューハイ (7%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)
量	1合 (180ml)	ロング缶 (500ml)	通常缶 (350ml)	1合 (180ml)	グラス1杯 (100ml)	ダブル1杯 (60ml)
※ ドリンク数	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.6ドリンク	1ドリンク	2ドリンク
分解時間	4時間	4時間	4時間	7.2時間	2時間	4時間

※ Q. ドリンク数って何？

A. ドリンクとは「**飲酒量の単位**」です。1ドリンク＝**アルコール約10g**が含まれます。

Q. アルコールが分解される時間はどれくらい？

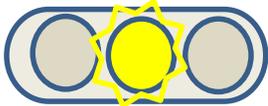
A. 缶ビール500ml (2ドリンク) + 日本酒1合 (2ドリンク) = **8時間**
(女性や65歳以上の方では、分解時間が通常より1時間程度長くかかると言われています。)

あなたは1日何ドリンク？ 今までの飲み方は、飲酒運転になっていませんか？



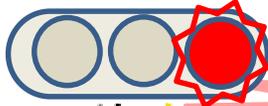
2ドリンク→節度ある適度な飲酒量

お酒の弱い人、女性、65歳以上、病気のある方はこの半分の量が目安



4ドリンク→生活習慣病の危険を高める飲酒量

今の量を飲み続けると、生活習慣病になる危険性があります！



6ドリンク以上→多量飲酒(飲み過ぎ)

完全にお酒が抜けるまで12時間以上かかります！！
依存症や病気になる可能性が高まる場合があります。





お酒を飲むときに、おすすめしたいこと♪



飲むときは食事と一緒に



食べながら飲む、米飯も少しは食べる、がおすすめです。

おすすめ、おつまみ



油や塩分の少ないおつまみを選びましょう。

お酒のシメはあっさり



温かいお茶や野菜の方が胃にやさしく理想です。

お酒を飲んだらお水も飲みましょう♪



脱水予防に飲酒量と同量の水分をとりましょう。

飲酒後は数時間あけて寝ましょう



すぐに寝ると「覚醒作用」により途中で目覚めることも。

休肝日を週に2日つくってみましょう



ノンアルコール飲料を上手に使って肝臓を休めましょう。

体にやさしいレシピ もう1品！ ～たたき長いもとわかめのしょうが酢あえ～

【材料】2人分

- 長いも・・・200g 皮をむく
- カットわかめ(乾燥)・・・3g
水で戻す
- A 酢・・・大さじ2
- A 砂糖・・・小さじ1
- A 塩・・・少々(1g)
- しょうが・・・1かけ(10g)
すりおろす(チューブ可)



エネルギー：79 kcal
塩 分：0.8 g
(1人あたり)



【作り方】

- ① 長いもの皮をむいてビニール袋に入れ、めん棒などでゴロツとしたかたまりが残る程度にたたく。
- ② 調味料Aをボウルにあわせ、①を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 器に②と、水で戻したわかめを盛り付け、中央にしょうがを盛る。

長いもは、漢方薬として利用されるほど、消化促進、滋養強壮効果が高い食材。暑さで食欲のない時でも、酢(酸味)としょうがの風味でさっぱりとして、おいしく食べられます♪歯ざわりがぐせになる1品。長いもは、すりおろして冷凍保存もできます。

