

こふでりん先生

最近、家にいることが多いから、つ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<br>(度数) | 日本酒<br>(15%)  | ビール<br>(5%)     | 缶チューハイ<br>(7%) | 焼酎<br>(25%)   | ワイン<br>(12%)     | ウイスキー<br>(40%)  |
|------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|------------------|-----------------|
|            |               |                 |                |               |                  |                 |
| 量          | 1合<br>(180ml) | ロング缶<br>(500ml) | 通常缶<br>(350ml) | 1合<br>(180ml) | グラス1杯<br>(100ml) | ダブル1杯<br>(60ml) |
| ※<br>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？



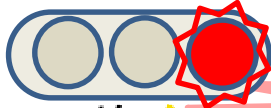
#### 2ドリンク→節度ある適度な飲酒量

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♪



アルコールには利尿作用があるため、水分の代わりになりません！

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



特に寝酒は睡眠の質が悪くなります。

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。

