

ココロ

リラックスタイムを
楽しみましょう

カラダ

エネルギーや脂質の
オーバーを防ごう

お酒は、酔った勢いでエネルギーオーバーになりがちなので要注意。お酒よりも、揚げ物などの「おつまみ」が、内臓脂肪の蓄積を促します。しかし、お酒には精神を高揚させて気分をよくしてくれる効果も。“飲む”より“愉しむ”気持ちを大切にしたいものです。

お酒は「適量を楽しむ」で良薬に お酒と上手に付き合う4つの習慣

① 1日の適量を守る

1日の酒量の目安はビールなら中びん1本程度までとされています。日本酒なら1合、焼酎は2/3合、ワインはグラス2杯程度、ウイスキーはダブル1杯程度です。



② 週に2日の休肝日をとる

ビールの中びんを毎日1本飲む人が週2日飲まないようにすれば、それだけで週に400キロカロリーのエネルギーダウン。休肝日は、肝臓をいたわり、内臓脂肪の蓄積を防いで一石二鳥です。



③ おつまみを賢く選ぶ

アルコールは脂肪の代謝を低下させ、太りやすくします。揚げ物を控え、スナック菓子をつまみに飲むのはやめて、エネルギーや脂質の少ない野菜中心のメニューを選びましょう。



④ すきっ腹の1杯を避け、 水とともに飲む

空腹時のお酒は、肝臓や胃にダメージを与えます。軽く何かを食べてから飲みましょう。水をチェイサーにしたり薄めて飲むとダメージ軽減、飲みすぎ・食べすぎ防止に効果あり。

