

# 12月 栄養だより

## 年末年始特集！！

令和5年12月発行  
龍野中央病院 栄養科

### お酒の一日の適正量

忘年会や新年会なども増えいつもよりお酒を飲む量が増えるかと思えます。お食事の場を楽しむためにも目安量を知っておきましょう。

・男女の1日の純アルコール摂取量



40g 以下



20g 以下

純アルコール量

約20gの目安

 ビール 500ml 缶 1本 (5%)	 日本酒 1合(180ml) (15%)
 チューハイ 350ml 缶 1本 (7%)	 焼酎 ロック 1杯(100ml) (25%)
 ワイン グラス 1~2杯 (12%) (200ml)	 ハイボール ジョッキ 1杯 (9%) (350ml)

### お酒が分解されるには？

「体重(Kg)×0.1=1時間で分解できるアルコール量(g)」  
→体重60Kgの人は1時間で6gアルコールを分解する。

例

体重 60Kg

純アルコール量  
約20g



約4時間後



ビール(5%)500ml×1本

アルコールが分解される

※アルコールが分解される速度には個人差があります。

# おせちでの注意点！！

おせちは、冷めてもおいしく食べられるようにお砂糖やお塩が多く含まれています。

## おせちに含まれる糖質・塩分

### <甘いおせち>

栗きんとん約 5 個  
糖質 40g



×12~13

伊達巻約 3 切れ  
糖質 20g



×5~6

黒豆 25 個  
糖質 31g



×10



角砂糖

糖質量約 3~4g

### <しょっぱいおせち>

カマボコ 1 切れ



塩分 0.3g

昆布巻き 1 個



塩分 0.7g

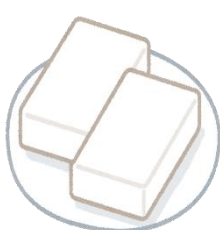
松前漬け 1 人前(50g)



塩分 2.5g

## お餅の食べすぎは要注意！

お雑煮やおしろこ、磯辺焼きなど様々な形で食べるお餅  
食べすぎると糖質やカロリーが多くなることも…



=



お餅 2 個は  
ご飯茶碗 1 杯分  
の糖質量

お餅を食べるときは野菜が多く入ったお雑煮として  
食べることがおすすめです！！