

# 飲酒習慣を見直してみませんか？

## 改善したい習慣

- アルコールの1回量が多い
- 飲む頻度が多い

## おすすめの対策

- 小さい容器のものにかえる  
(例：500ml→350ml)
- 水や炭酸水と交互に飲む
- 飲む分だけ準備し、買い置きしない
- 休肝日の曜日を定める
- ノンアルコール商品を試す

	ビール	日本酒	焼酎(25度)	ウイスキー	ワイン	梅酒
適量(ml)	500	180	90	60	200	140
糖質(g)	15.5	8.8	0	0	4	41.3
熱量(kcal)	200	200	131	142	146	279

(※純アルコール約20gで比較)

## 改善したい習慣

- 糖質を含むお酒を飲む  
(ビール・チューハイ・日本酒・果実酒)
- 空腹で飲み始める

## おすすめの対策

- ビールは最初一杯だけにする
- 糖質オフの商品にかえる
- 糖質を含まない蒸留酒にかえる  
(焼酎・ウイスキー)
- 食事と一緒にゆっくり味わう

糖質を含まないアルコールを選べば、血糖値の急上昇が抑えられ、体脂肪も合成されにくくなります。また、空腹で飲むと血糖値を急激に上げたり、肝臓に負担がかかります。お酒は食事と一緒に楽しみましょう。

## 改善したい習慣

- 揚げ物など高カロリーなつまみ
- 遅い時間まで飲酒する

## おすすめの対策

- 焼き料理や蒸し料理を選ぶ
- 魚や大豆製品を選ぶ
- 夕食のおかずをつまみにする
- 飲み終わりの時間を決める

糖質・脂質の多いつまみを控えることで、血糖値の上昇や体脂肪の蓄積を抑えることができます。また、塩分の多いつまみを減らすと血圧の上昇を抑えられます。飲酒する際は、長時間だらだらと飲まずに、終わりの時間を決めましょう。時間が遅くなると体脂肪が蓄積されやすくなります。