

★お酒の量には気をつけて！！

飲酒は血糖コントロールを不良にするほか、疾病の治療や合併症の予防上、いろいろな面で悪影響があります。お酒自体（アルコールは）エネルギーが高いので注意が必要です。また、お酒を飲むことで他のおつまみ等を食べ過ぎてしまいエネルギー過剰に繋がります。

- アルコールには食欲増進作用があるので気をつける。
- アルコールのおつまみには高エネルギー、高脂質、高塩分のものが多い。
- アルコールは高エネルギー※で、ほとんど栄養がない。※**1g=7kcal**と高エネルギー！
- お酒を飲まない日＝休肝日を週に2日は作りましょう。

アルコールの適量を覚えよう！

アルコール	ビール 中瓶1本 (500ml)	日本酒 1合 (180ml)	ウイスキー ダブル (60ml)	焼酎 1/2合 (90ml)	ワイン 2杯 (200ml)
1日 20g 程度					
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
アルコール量	20g	22g	20g	25g	24g
エネルギー	200kcal	190kcal	150kcal	160kcal	160kcal

健康日本21「節度ある適度な飲酒」より改編

★砂糖やしょうゆの摂りすぎにはご注意を！！

★**砂糖**の摂りすぎは血糖値を上昇させ、血糖値を下げる役割をするインスリンの働きを低下させてしまいます。

特にペットボトルの炭酸飲料500ml中には約**50g**。スポーツドリンク500ml中に約**30g**も砂糖が入っています。日常生活で砂糖の摂りすぎには注意しましょう。

- ・水の代わりに砂糖を含む飲料を飲まない
- ・スポーツ飲料等は薄めて飲むようにしましょう
- ・食前にジュースは飲まない
- ・普段の水分補給は水やお茶にしましょう！



★しょうゆを使って減塩の工夫★

①減塩しょうゆを使う！

通常のしょうゆに比べて、塩分が50%以下になっています。

②だししょうゆを使う！

だしのうま味を使うことで、少ない塩分でも満足できます。

※手作りの場合、市販の顆粒のだしは塩分が多いため、昆布やかつお節からだしを取るようにしましょう。

③ポン酢しょうゆを使う！

しょうゆにだしや果汁を加えていて、塩分は通常のしょうゆより約3分の1程度少なくなっています。お刺身や豆腐などに使うことで、塩分を抑えられるのでお勧めです。



食品衛生メモ5

期限表示をよくみましょう

「消費期限」と「賞味期限」があります。

■ 消費期限

弁当や惣菜など、いたみやすい食品に表示されています。消費期限を過ぎた食品は食べないようにしましょう。

■ 賞味期限

品質が保たれており、おいしく食べることができる期限です。この期限を過ぎてもすぐに食べられないということではありません。

