



酒とコロナと男と女

—ここ最近お酒を飲み過ぎているあなた 男女へ—

ステイホームやテレワークなど在宅時間が増えたり、飲食店が営業を自粛したことで、外でお酒を飲む機会は減りましたが、家でのお酒の消費量は増加しています。(総務省家計調査より) コロナ禍によりさまざまなストレスや不安を感じている人も多いかもしれませんが、ストレス等で飲酒が増えることに注意をするようWHOや学会からもメッセージが出されています。



飲み過ぎはどう影響するか

がん 肝臓病 認知症

うつ病 高血圧・糖尿病等

空き缶 空きびんのゴミが増える など…



1日当たりの節度ある適度な飲酒量

アルコールに換算して20g程度。女性はその半分です。

ビール(5%) 日本酒(15%) チューハイ(7%)



500mL



1合



350mL

焼酎(25%) ワイン(12%) ウイスキー(40%)



100mL



200mL



60mL

注意 この頃はやいのストロング系

アルコール度数が高く、さらに安くて飲みやすい 缶チューハイが人気だが…



350mL



633mL

同じアルコール量 25g 缶1本でビール大瓶1本のアルコール量に相当(25g) 1日の基準量を超えてしまいます

あなたの飲み方大丈夫?! テスト

以下の項目で当てはまるものを選んで点数をチェック!

AUDIT-C	0点	1点	2点	3点	4点
飲酒頻度	ゼロ	月1回以下	月2~4回	週2~3回	週4回以上
1回の酒量*	2ドリンク以下	3~4ドリンク	5~6ドリンク	7~9ドリンク	10ドリンク以上
多量飲酒(6ドリンク以上)の頻度	ない	月1回未満	月1回	週1回	ほぼ毎日
チェック数	個×0点	個×1点	個×2点	個×3点	個×4点

※ドリンクの目安

日本酒	ビール	ウイスキー	焼酎(25%)	ワイン	ハイボール
1合	500mL	1本	水割りダブル1杯	1合	グラス1杯
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1.5ドリンク	2ドリンク

合計 点

判定

男性5点 女性3点以下

お酒の飲み方に問題はありませぬ。今後も1日2ドリンクまでにとどめましょう。

男性6点 女性4点以上

お酒が原因で健康や社会生活に影響がでる可能性があります。見直しましょう。

コロナ禍での家飲みで気をつけたいこと

飲む時間を決める(だらだら飲まない)

食事と一緒に、ゆっくりと

飲酒量を把握する

お酒以外のストレス発散方法を



厚生連 管理栄養士の

今月のレシピ

鯖みそ煮缶の炊き込みご飯と豆乳茶碗蒸

ご飯1杯が明日の力! べのご飯も大切な栄養です



- 2品とも簡単ですが栄養たっぷりのメニューです。
- 炊き込みご飯は鯖缶を汁ごと使うため鯖に含まれるEPAやDHAをしっかり摂ることができます。
- 茶碗蒸は豆乳を使うことでたんぱく質、カリウム、マグネシウムが豊富!とろりとした食感です!

栄養価

(1人分)

豆乳茶碗蒸:エネルギー90kcal 蛋白質7g 食塩相当量1.0g
鯖みそ煮缶炊込ご飯:エネルギー360kcal 蛋白質13g 食塩相当量1.1g

healthy recipe ☆ healthy recipe ☆ healthy recipe ☆ healthy

●鯖みそ煮缶の炊き込みご飯(材料)4人分

米2合/鯖みそ缶1缶/まいたけ100g/ネギ2本/醤油大さじ1/酒大さじ1/水適宜

- ①米を浸漬する。※水は調味料と鯖缶の汁の分を加減する
- ②①に鯖みそ缶を汁ごとに加え、まいたけはほぐして入れ、醤油、酒を入れ炊く。
- ③炊きあがったら身をほぐしネギを散らして出来上がり。 ※お好みで大葉やごまをたしてもおいしいです。

●豆乳茶碗蒸(材料)2人分

豆乳200mL/鶏卵1個/白だし醤油大さじ1(15mL)

- ①卵を割りほぐし、豆乳、白だしを入れよく混ぜる
- ②容器に分け、ラップをふんわりとかけ200Wのレンジで6分加熱する。様子を見て時間は調整。 ※下茹でしたエビや鶏肉、みつば等加えても良いです



皆様からのご意見やご質問をお待ちしています。

