



ノンアルコール飲料

国内における酒類の販売(消費)数量の動向を見ると、平成8年度の966万リットルをピークに、年々減少傾向にあり、令和元年にはピーク時の84%となっています。反対に、ノンアルコール市場は、年々増加傾向にあります。厚生労働省HPより
その理由としては、お酒が好きな方の休肝日での代替品や、お酒の量を減らして減量をしたい方、妊娠中や授乳中の方、病状によりアルコールのドクターストップをかけられている方など、様々な場面で利用できるのも魅力の一つですね。

日本の酒税法ではアルコール分1%以上のものを酒類、アルコール分1%未満のものをノンアルコールと規定しています。そのため、ノンアルコール飲料とひと口に言っても、アルコール度数が0%のものとそれ以外のものが混在している可能性がありますので、ドライバーや妊娠中、授乳中の方は、特に気を付けたいですね。



ノンアルコールビール

ビール350ml
150Kcalのところ
OKcalへ！！

ノンアルコールチューハイ

チューハイ
350ml
170Kcal
のところ
OKcalへ！！



ノンアルコールワイン

ハーフボトル
375ml
250Kcalのところ
OKcalへ！！

ノンアルコール焼酎

焼酎180ml
250Kcalのところ
OKcalへ！！





アルコールの基礎知識



体内に摂取されたアルコールは、胃にあるうちはゆっくりと吸収され、小腸に入ると速やかに吸収されます。飲酒後の血中アルコール濃度は、食事の有無やアルコール飲料の種類と飲み方、体格や肝臓の大きさなどによって異なります。アルコールの代謝のほとんどは肝臓で行われ、その人の持つ酵素の遺伝子型や飲酒習慣が深く関わっています。飲酒後血中濃度のピークは30分～2時間後に現れ、その後濃度はほぼ直線的に下がります。アルコールの消失（分解）速度は個人差が非常に大きいことが知られていますが、その平均値は1時間で、男性で9g、女性で6.5g程度です。

厚生労働省HPより

1日のアルコール目安量		
種類	男性（1合）	女性（0.6合）
ビール（5%）	500	300
日本酒（15%）	180	108
焼酎（25%）	100	60
チューハイ（8%）	350	210
ワイン（12%）	200	120
ウイスキー（40%）	60	36
梅酒（13%）	180	108

【単位ml】

お酒は、左記の1日量を守り、2～3日飲んで、1日休むという習慣を作ることが大切です。



いんげん与人参の肉巻き煮

おつまみに♡

【作り方】

- ①人参は皮を剥き、棒状に切り、レンジで500wで1分程度加熱する。
- ②いんげんは筋を取り、塩ゆでしておく。
- ③調理台に片栗粉を敷き、お肉を2枚並べて置きその上に、人参2本といんげん3本乗せて巻く。
- ④フライパンに油をしき、巻き終わりを下にして3～4分ほど焼き、裏面も同じように焼く。
- ⑤全体に焦げ目がついたら、合わせ調味料を加えて煮汁にとろみがつくまで煮詰める。
- ⑥一口大に切って、お皿に盛付て完成。



材料（2人分）

豚ロース肉	4枚
人参	1/4本
インゲン	6本
片栗粉	大さじ2杯
油	大さじ1/2杯
★合わせ調味料★	
酒	大さじ2杯
水	大さじ2杯
醤油	小さじ2杯
砂糖	小さじ2杯
オスターソース	小さじ1/2杯
ニンニクチップ	2cm
生姜チップ	2cm

エネルギー240kcal たんぱく質14.0g 脂質13.6g 塩分1.2g

海老名メディカルプラザ 栄養科