

栄養科だより 4月号

4月になりお花見の予定があるかたも多いのではないのでしょうか。今回はつつい飲みすぎ
てしまうお酒の適正量についてご紹介します。

皆さんはお酒の適正量をご存じですか？厚生労働省によると「節度ある適度な飲酒」は1日
平均純アルコールで約20g程度であるとされています。以下に純アルコール20gに相当する
お酒の量を示します。

純アルコール20gに相当するお酒



以下の方はより少ない量が適当

- ・女性
- ・少量の飲酒で顔面紅潮を来す等
アルコール代謝能力の低い方
- ・65歳以上の高齢者

※基礎疾患がある方は飲酒の可否、飲酒量について医師の指示を仰いでください。また、上
記の基準は飲酒習慣がない方に飲酒習慣を勧めるものではありません。

3月の行事食

スナップエンドウのマヨ味噌和え

材料(2人分)

- ・スナップエンドウ 80g
- ・人参 20g
- ・マヨネーズ 12g
- ・味噌 2g
- ・砂糖 2g

作り方

- ①茹でたスナップエンドウと人
参を冷やし、調味料を和える。

