

7月、ビールが美味しい時期になりましたね。

夏の時期のお付き合いもあって、ついつい飲んでしまう方も多いのではないのでしょうか！！  
今回は、ビールのカロリー、適度な飲酒のアドバイスを提案します。



アルコールは、1gあたり7.1kcalあります。

ビールのカロリーは、アルコールの量と糖質等のカロリーを合わせた数値になります。

### 缶ビール（350ml）のカロリー

	ビール	発泡酒	発泡酒 (糖質0)	新ジャンル	新ジャンル (糖質0)	ノンアルコール ビール
カロリー (350ml)	170~119	158~102	126~67	178~140	136~67	98~0

※メーカー、商品によって変わりますので、数値は参考にしてください。

案外カロリーは低いと思われましたか？

中瓶1本（500ml）だとカロリーの高いものでご飯1膳分と同じくらいです。

**問題は、一緒に食べるつまみです。**

ビールのつまみという脂っこいものが多いので、

ビールと一緒にだつて食べ過ぎてしまいますね。

前回の糖尿病編に提案しましたが、野菜・海藻サラダ等を最初に食べてください。

それから、唐揚げですよ。

6月からビールが値上がりしています。

さみしい話にはなりますが、これを機会に**節酒**を考えてみてはどうでしょうか？

できないですね。

### 節度ある適度な飲酒について

節度ある飲酒としては**1日平均純アルコールで約20g程度**

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (0.4合72ml)	ワイン (200ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	20g	20g

(「健康日本21」厚労省ホームページを参考にしました)

できれば、週に2回は飲酒をしない休肝日を作るといいでしょう。

#### 上記表より飲酒を控えていただきたい方は

- ・少量の飲酒で顔面紅潮を来す方
- ・65歳以上の高齢者
- ・アルコール依存症者の方は、適切な支援のもとに完全飲酒が必要です。
- ・飲酒習慣のない人に対しては、上記の量の飲酒は推奨できません。

ダイエット（糖尿病編）でアルコールの事について書いた内容ですが、再度確認をお願いします。

### アルコールは原則として禁止

高エネルギーであり、つい量が多くなったりつまみ類をとりすぎたりします。

勘違いしていませんか！！

糖質0はゼロカロリーということではありません。

糖質0のビールでも350mlで66~136kcalはあります。

ですから、カロリーゼロをお勧めします。（ノンアルコールビールでカロリー0があります）

カロリーオフは、カロリーが控えめです。

