

# 栄養科だより

令和7年 6月1日発行  
第382号



## 5月の行事食紹介



5月5日に「端午の節句御膳」を提供いたしました。グリーンピースの触感と程よい塩味のご飯と、端午の節句に欠かせない柏餅は皆様に大変好評でした♪

## 健康に配慮したお酒の飲み方について考えよう！

2024年2月19日に国民一人ひとりがアルコールに関連する問題への関心と知識を深めるため、厚生労働省から「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が公表されたことはご存じですか？

### 過剰なアルコール摂取と疾病リスクについて

お酒を飲みすぎると...



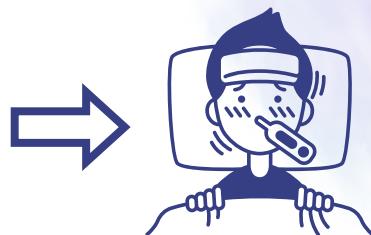
多量飲酒



代謝しきれず、アセト  
アルデヒドを生成



アルデヒドがDNA  
を傷つける



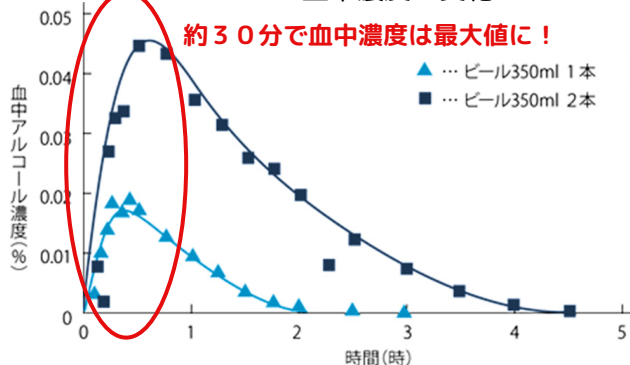
がん等の疾病  
リスクが上がる

アルコールパフォーマンス  
略して  
アルパ

## アルパ飲みで飲みすぎを防ごう！

アルパ飲みとは、お酒を効率よく楽しみながら、体への負担を最小限にする飲み方（アルコールパフォーマンスを上げる飲み方）のことを言います。

アルコール血中濃度の変化



サッポロホールディングス株式会社のHPより

飲酒量にかかわらず、酔いが回るのには30分程度かかるといわれています。飲酒をする際は最初に30分程度の時間をかけて飲むようにすると、少ない量で、お酒を最大限に楽しむことができます。



### 30分かけて飲むことが難しい場合は...

1杯目 + 2杯目  
アルコール + ノンアルコール で、30分もたせる！！

ノンアルコールを併用しながら、30分かけてアルコールを飲むようにすると、アルコール1杯を30分かけて飲んだ時と同様の効果が得られます。

近年ノンアルコール飲料は新しい商品が次々と発売されています。皆さんも気になる商品を一度試してみてはいかがでしょうか？楽々節酒に繋がるかもしれませんよ～(^\_-)-☆