

# 保健センターだより

## お酒とおつまみのとりかた

(山都町のお酒の現状)

|            | 山都町   | 熊本県   | 全国    |
|------------|-------|-------|-------|
| 週3回以上就寝前夕食 | 23.4% | 15.2% | 16.1% |
| 毎日飲酒       | 26.1% | 24.3% | 25.5% |
| 1合未満       | 50.7% | 70.6% | 64.0% |
| 2～3合       | 11.2% | 7.7%  | 9.1%  |

健康づくり推進員さんもお酒の量について学びました。



山都町では左の表からも解る通り、寝る前まで、飲んだり食べたりしている人が多く、お酒を毎日、しかも基準量以上飲む人が多いという現状があります。

お酒を飲みながら夕飯を食べる、もしくはおつまみを食べるとカロリーをどのくらいとっているか考えたことありますか？

実際、アルコールを減らされた方でお腹周りが4センチ程減っている方もいらっしゃいました！お酒とおつまみのカロリーについて考えてみませんか？

## お酒のカロリー

1日のエネルギー量  
50～69歳（男性）2100kcal  
（女性）1650kcal



100g  
160kcal



202kcal  
(500cc)



255kcal  
(180cc)



185kcal  
(180cc)



146kcal  
(200cc)



49kcal  
(30cc)



186kcal  
(350cc)

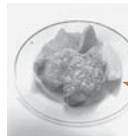
お酒のカロリーを見てみましょう。  
山都町の現状を当てはめてみると・・・

焼酎（2合）＝510kcal

となります。

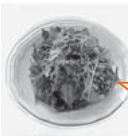
ごはん一杯（100g）のカロリーは160kcalです。  
お酒だけでごはん3杯分のエネルギーがあります。  
自分の飲むお酒の量でカロリー計算してみてください。

## おつまみのカロリー



355  
kcal

鶏の唐揚げ(2切)



50  
kcal

野菜サラダ



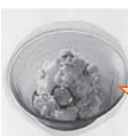
535  
kcal

焼きそば



80  
kcal

お刺身(3切)



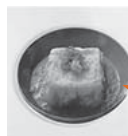
190  
kcal

ポテトサラダ



100  
kcal

筑前煮



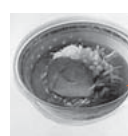
260  
kcal

揚げだし豆腐



30  
kcal

きゅうりの酢の物



490  
kcal

醤油ラーメン

つぎに、おつまみを見てみましょう。

ビール（500ml）＋鶏のから揚げ＋ポテト  
サラダ＋ご飯（100g）＝907kcal

50～60歳の一日の必要エネルギーが2100kcalなので、一日の半分を夕食で取っていることとなります。

おつまみはいろいろありますが、野菜の料理はカロリーが低いことがわかるので、おつまみはお野菜を中心にとりましょう。

秋はイベントも多い時期。飲む機会も増えるでしょう。飲む前にこれを見て、お酒とおつまみについてエネルギーを意識して「食欲の秋」をうまく乗り切りましょう！



ランドスケープデザイナー

「ポール スミザー Paul Smither」が伝える

## 自然と 田舎暮らしの 楽しみ方

毎日目にする、風景や植物、  
当たり前すぎて気づかなかったこと。  
山都の写真も交えての講演会。

11月23日(月) 開場 12:30  
開演 13:00

清和文楽館 【定員】200名【料金】1,000円

【お申込・お問合せ先】ポールスミザー講演会 実行委員会(代表 坂本幸誠) ☎090-1086-5608

チケット販売 ▶ 喫茶「ル・ポン」ほか。

詳しくは 🔍 山都町 ポールスミザー で検索！

## 中部山都会について

来る11月29日（日曜日）に山都町出身で中部地方にお住まいの方々と組織されております中部山都会の第14回総会が開催されます。

中部地方にお住まいの山都町出身の皆さん！！ご参加お待ちしております。

また、総会終了後は山都町の物産販売や参加者による懇親会も予定されていますので、なつかしいふるさと山都町を思いながら、楽しいひと時を一緒に過ごしてみませんか。

日時 平成27年11月29日（日曜日）  
午前10時30分 受付  
午前11時00分 開会（午後2時終了予定）

場所 中日パレス（中日ビル5階）（電話）052-261-8851  
名古屋市中区栄4丁目1-1

会費 7,000円  
※会員も随時募集しております。

お問い合わせ先  
中部山都会 事務局長 松岡 （電話）0562-55-4357