

# 栄養だより 4月号

# 2018

## 花見とお酒

今年の桜は平年より早い開花で4月の頭には満開になるだろうと予測されています。桜といえば花見ですが、その際にお酒を飲まれる方もいると思います。今回はお酒について説明します。



### お酒の飲み過ぎは体重増加に繋がる

お酒の8~9割は水分ですが、アルコールは喉の渴きを誘発するため、飲水量が増えることに繋がります。飲み過ぎには気を付けましょう。尿量によって飲める量に個人差があります。自分の尿量と適正な水分量を確認しましょう。

<1日の水分摂取量>



尿量100ml以上 **尿量+300ml**

尿量100ml以下 **500ml**

### カリウムやリンを含むお酒

ワインやビールにはカリウムやリンが含まれています。

日本酒や焼酎はカリウムやリンが少ないのでおすすめです。

お酒は嗜む程度に、楽しく飲みましょう。どれくらい飲んで良いか分からない方は栄養士にご相談頂ければお答えします。

100ml当たり	カリウム	リン
 ワイン(赤)	110mg	13mg
 ワイン(白)	60mg	12mg
 ビール	34mg	15mg
 日本酒	5mg	8mg
 焼酎	0mg	0mg

※参考値です。特にビールは種類によってはカリウム、リンをより多く含みます。水分摂取量やお酒にもよりますが100ml~200mlを目安にするとよいでしょう。