

嗜好飲料と健康

～ 上手に飲もう! ～

嗜好飲料ってなあに？

必要な栄養としてとるものではなく、個人の好みでとる飲みもの。お茶やコーヒー、ジュース類、アルコール飲料など。



① お茶

緑茶
ウーロン茶
紅茶

お茶には神経を興奮させる作用、利尿作用、消化液の分泌を良くする作用などがあります。また、お茶のカテキン類はポリフェノール類の1つで抗酸化作用、発がん抑制作用、殺菌作用などがあることが明らかになっています。



緑茶の効用…茶わん1杯で1日の所要量の1/10～1/4のビタミンCが摂れる。抹茶には、カロチン・ビタミンE・食物繊維も多く含まれているので、料理やお菓子に上手に取り入れるとよい。

② コーヒー ココア

コーヒーには、お茶と同様にカフェインやカテキン類が含まれます。また、ココアには動脈硬化予防の効果のあるポリフェノールを多く含んでいます。



市販のココアには、砂糖の入っているものもあるので注意が必要。



③ ジュース 類

炭酸飲料、清涼飲料、果汁ジュースには、糖分が10～13%含まれています。

缶コーヒー



スティックシュガー



$$4g \times 5 = 20g$$

ジュース



スティックシュガー



$$4g \times 7 = 28g$$



多量に飲むとエネルギー（カロリー）のとりすぎになるので注意!!

④

アルコール飲料

日本酒・ビール・ワイン
ウィスキー・ブランデー・焼酎など

上手に飲めば『百薬の長』

適量のアルコールは、心身をリラックスして気分転換になり、ストレス解消に役立ち、食欲増進にもつながります。特に最近、赤ワインには、動脈硬化の予防に効果のあるポリフェノール類が含まれていることが明らかになっています。

アルコールの適量

日本酒



1合
(180ml)

ビール



大びん1本
(633ml)

ワイン



グラス1.5杯
(1グラス160ml)

焼酎



2/3合
(110ml)

ウィスキー



ダブル1杯
(60ml)



飲みすぎは禁物です。お酒にはエネルギーがあるため、摂取エネルギーの増大（カロリーオーバー）につながるので注意!!

日本酒1合



=

ごはん
1杯分



ビール大びん1本



=

ごはん
大盛1杯分



ウィスキー
ダブル1杯



=

ごはん
軽く1杯分



《おつまみのはたらき》

お酒は、エネルギーだけで栄養素の給源にはなりません。
おつまみは栄養をバランス良くとるために必要です。



食べながら飲む習慣をつけましょう。

こんな
おつまみが
お薦め

脂肪が少なく高たんぱく質



鶏肉とハム、チーズの重ね焼き

カルシウム・ミネラル豊富



わかさぎの南蛮漬け

魚介類や野菜などの栄養素が豊富



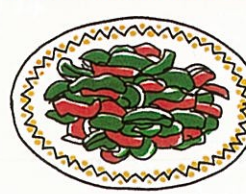
寄せ鍋

ミネラルと食物繊維豊富



海藻サラダ

緑黄色野菜とたんぱく質



ほうれん草とベーコンのバター炒め

JA宮城中央会 宮城県農村健康管理推進協議会

〒980-0011 仙台市青葉区上杉一丁目2番16号(JAビル7F)
TEL 022-264-8245 FAX 022-264-8239