



【いつまでも美味しく、楽しく食べて栄養満点】

## お酒の適正量 ご存知ですか？



年末年始が近づき、忘年会や新年会の予定がある方も多いのではないのでしょうか？

厚生労働省では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（純アルコール量）を男性では40g、女性では20g/日以上としています。

つつい飲みすぎてしまうこの時期ですが、「適正量」を意識して素敵な年末年始をお過ごしください！

【純アルコール量20gの目安】

ビール (5%)	日本酒	チューハイ (7%)	焼酎 (25度)	ウイスキー	ワイン
ロング缶・ 中瓶 1本	1合	缶1本	グラス1/2杯	ダブル1杯	グラス2杯弱
500mL	180mL	350mL	100mL	60mL	200mL

参考：厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

### ⚠️ お酒が歯に及ぼす影響 ⚠️

**虫歯**：アルコールが直接的な原因となるわけではありませんが、酔っ払って歯を磨かないことが習慣化すると虫歯の原因となります。

**酸蝕症**：強い酸性の食べ物や飲み物は歯を溶かしてしまうことがあります（＝酸蝕症）。ビールやワインなどは酸性度が高いため、長時間飲み続けるのは注意。

**歯周病**：アルコールの利尿作用により脱水状態となり、口腔内も乾燥すると歯周病のリスクが高まります。お酒と共に水やお茶での水分補給を忘れずに。

### ケーキ・サレ

ケーキ・サレ（cake salé）はフランス語で「塩味のケーキ」。是非、お好みの具材でアレンジを♪



**材料**（18cmパウンドケーキ型1本分）  
小麦粉100g、ベーキングパウダー小さじ1、A〔卵2個、牛乳50mL、オリーブ油大さじ2.5、塩小さじ1/4、胡椒少々〕、お好みの具材（今回はミニトマト6個、ブロッコリー40g、かぼちゃ1/16個、たまねぎ1/2個、ベーコン2枚、ミックスチーズ50g）

**作り方** ①具材は一口大に切り、かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎはそれぞれレンジで2分程加熱する。②ボウルにAを入れ泡立て器でよく混ぜる。③ふるった小麦粉とベーキングパウダーを加え、さっくりと切り混ぜる。大きなダマがなくなったら具材を入れ軽く混ぜる。④クッキングシートを敷いた型に生地を入れ、180度に予熱したオーブンで40分程焼いて完成☆



医療法人社団健昌会  
在宅療養支援歯科診療所  
なかたに歯科クリニック訪問部  
認定栄養ケア・ステーション え〜くち  
Tel:078-599-6440  
Fax:078-599-6443 (9-18時)

