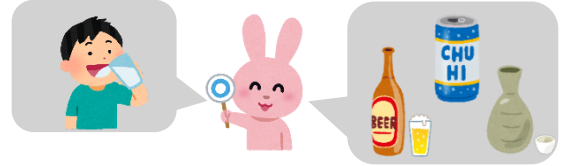


質問！

お酒って体に悪いですよね？

💡管理栄養士がズバリ！お答えします💡



お酒は量や飲み方を守れば、悪いものではありません！

1日の適正量は、ビールは中瓶1本、日本酒は1合、缶酎ハイは350ml1本です。

また、お酒には利尿作用があります。必要以上に水分が排出され、脱水状態になりやすいです。お酒を飲みながらこまめに水分補給をしましょう。

🧊夏に美味しいビールが一層、美味しくなる飲み方についてご紹介します！🧊

★おつまみと一緒に楽しむ

ビールをより美味しく飲むためには、おつまみを忘れてはいけません。胃が空っぽの状態でお酒だけを飲むと、アルコールの吸収率が高まります。また、肝臓に負担をかけないようにおつまみを食べながら飲みましょう。ただし、脂質・塩分が高いおつまみは要注意です。



良質なたんぱく質や、ビタミン・ミネラルが豊富な野菜や海藻などを選びましょう！

★冷やしすぎに注意

実は冷やし過ぎると泡立ちが悪くなり、濁りが発生して美味しさが半減されてしまいます。一番美味しい温度は、夏なら4～6℃、冬なら6～8℃です。冷蔵庫で4時間ほど冷やすと、美味しいビールになります。

★グラスに注いで飲む

グラスに注ぐことで、クリーミーな泡が楽しめます。口当たりがマイルドになり、味や香りをより感じられます。缶では味わえない喉ごしを味わえます。



ビールと泡の黄金比率は7：3

★色々なグラスで飲んでみる

ビールはグラスの形状によって味わいや香り変化します。いつもと違うグラスで香りの違いを味わってみてはいかがでしょうか。1番のおすすめは、ワイングラスです。鼻から抜けるビールの芳醇なホップの香りを楽しむことができ、いつものビールがおしゃれに大変身します。



この夏は、おつまみと一緒に美味しいビールを楽しんでください🧊

