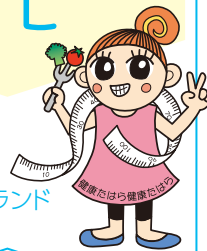


ヘルシーな 健康応援 ナビ

健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386



お酒の飲みすぎ注意！

年末年始は、忘年会や新年会などでお酒を飲む機会が増えます。この時期に注意したいのが、お酒の量と飲み方です。



◆お酒の適量

厚生労働省は「節度ある適度な飲酒量」を純アルコール量で20gとしています。しかし、お酒の適量は、個人差が大きく、体質的にお酒に弱い人や女性、高齢者はアルコールの分解速度が遅く、影響を受けやすいため、10g程度にすることが推奨されています。自分の適量と体調を考え、お酒を飲むようにしましょう。

また、がん、高血圧、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えるほど

節度ある適度な1日のお酒の量

※純アルコール量20gで換算
※女性や高齢者はこの半分です



ビール(5%)
500ml



日本酒(15%)
1合180ml



焼酎(25%)
100ml



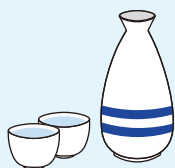
ワイン(12%)
200ml

生活習慣病のリスクを高める1日のお酒の量

※純アルコール量40gで換算
※女性や高齢者はこの半分です



ビール(5%)
1000ml



日本酒(15%)
2合360ml



焼酎(25%)
200ml



ワイン(12%)
400ml

◆お酒の飲み方 ◆飲むときは食事と一緒に

空腹のときにお酒を飲むと、胃の中に食べ物が何もなければ、アルコールの吸収が速くなり、酔いが回るのが早くなってしまう。食事を



と一緒にお酒を飲むことで、胃の中の食べ物が粘膜の上に層を作り、胃を荒らすことが少なくなり、さらにアルコールの吸収を遅らせます。また、お酒の飲むペースも抑えることができます。

◆短時間で多量の飲酒(イッキ飲み)をしない

一気にお酒を飲むと、血中アルコール濃度が急に高まり、急性アルコール中毒にかかる危険性が高まります。イッキ飲みは絶対に「しない」・「させない」ようにしましょう。

◆1週間のうち飲酒をしない日を作る

1週間のうち1〜2日は休肝日を設け、肝臓を休ませましょう。飲まない日を作ることは、飲酒の習慣化を防ぎ、肝障害やアルコール依存症などの予防につながります。

節度ある適度な飲酒で、楽しい年末年始を過ごしましょう。

