

知ってほしい

～飲酒習慣を見直してみませんか？～

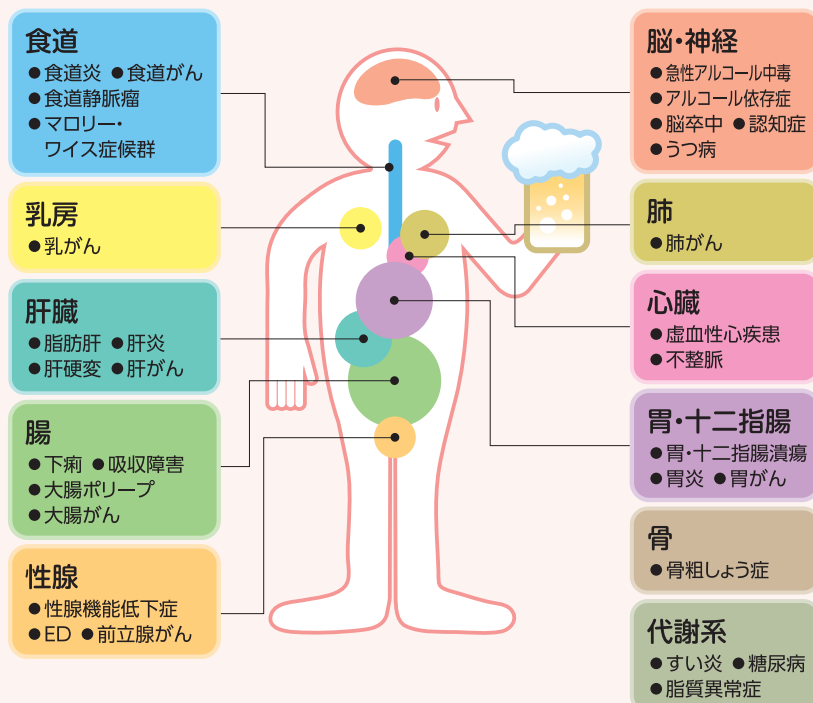
“飲酒のこと”

お酒は適度に、体をいたわりながら

適量のお酒は血行をよくし、ストレス解消にもなりますが、過度の飲酒を続けると肝機能障害を引き起こすだけでなく、体中にさまざまな悪影響を及ぼします。さらには、アルコール依存症やうつ病などの精神的障害を起こすリスクも高まります。

体に害が及ぶ前から飲酒習慣を見直し、いつまでも楽しくお酒が飲めるようにお酒の量やつまみの種類など見直し、体をいたわりながら楽しみましょう。

アルコールによって引き起こされる主な疾患



飲酒習慣の見直しチェック

- | | |
|---|---|
| ☐ ほぼ毎日お酒を飲む | ☐ 飲むピッチが速いといわれる |
| ☐ 1日の飲酒量が
日本酒換算で2合以上になる | ☐ 記憶を失うまで飲むことがある |
| ☐ 飲酒前または飲酒中に食事をとっていない | ☐ 昼間から飲むことがよくある |
| ☐ 遅くまでお酒を飲むことがある | ☐ よく二日酔いになる |
| ☐ 飲酒中に水や炭酸水を飲んでいない | |
| ☐ アルコール度の強いお酒を
薄めず飲む | |

チェックした項目が多いほど生活習慣病を引き起こすリスクが高い状態といえます。
できることから改善していきましょう。

※保健指導の対象となっている方は、医師・保健師等の指導を必ず受けましょう。

お酒と上手に付き合う方法を知ろう

アルコールの約30%は胃から、残りは小腸から吸収され、そのほとんどが肝臓に運ばれ、分解されます。**日本酒1合を肝臓で分解するには5時間半くらいかかります。**大量飲酒はそれだけで肝臓に負担を与えているのです。

お酒に強いからといって、病気になりにくいわけではありません。長年の過度の飲酒のツケは、後からゆっくりやって来ます。お酒と上手に付き合う方法を身に付けましょう。

日本酒1合相当の純アルコール量

適量には個人差があり体調などにより変動します。女性や高齢者・若年者は影響を受けやすいのでご注意ください。もともと飲む習慣がない人はそのまま飲まないことをお勧めします。



日本酒

15度/1合(180ml)



ビール

5度/500ml



焼酎

25度/約110ml



ウイスキー

43度/60ml



ワイン

14度/約180ml



缶チューハイ

5度/約500ml
7度/約350ml

食事と一緒に楽しみましょう

空腹の状態でお酒を飲むと、血中アルコール濃度が急上昇し、短時間で脳機能が麻痺して^{めいてい}酩酊状態になります。食事をしながら飲みましょう。お酒とともに取るメニューは、まず野菜(ビタミン&食物繊維)から選びましょう。その後、おなか少し膨らんだ頃に鶏肉か魚、豆腐など(たんぱく質)から1つ~2つ選んで食べます。野菜を最初に、かつ積極的にとれば、エネルギー量は抑えられます。

おすすめ食品の例

冷 ややっこ

肝臓の再生を助け、必須アミノ酸、たんぱく質が豊富。

枝豆

アルコールの分解を助け、肝臓の負担を減らす。

白身魚やいかの刺身

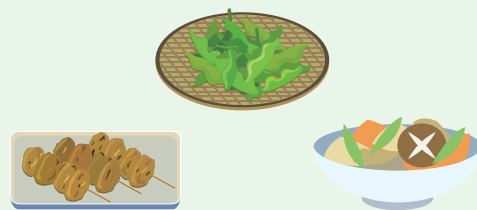
タウリンが豊富、アルコールの分解を助ける。

野菜の煮付け

不足しがちなビタミンをたっぷり取る。

鶏肉

低脂肪、高たんぱく質。ビタミンAも豊富。揚げ物以外のメニューがおすすめ。



楽しくお酒を飲むために

お酒と上手に付き合う心構えを知っておきましょう。

- お酒と水を交互に飲む



- 週に何日かお酒を飲まない日をつくる



- ゆったりした気分で楽しく飲む

- 早めに切り上げる



- 早めに切り上げる