

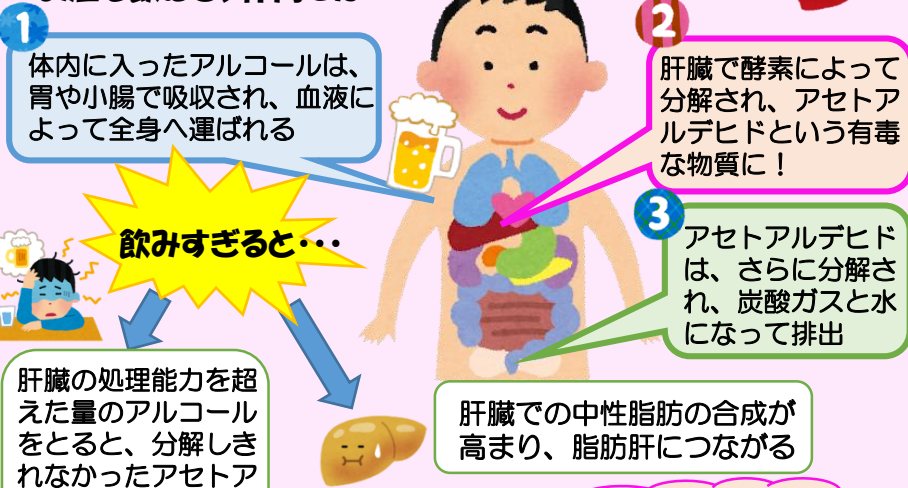
# お酒を上手に楽しもう！

グンゼ健康保険組合

3年ぶりに行動制限のない年末年始を迎え、感染防止対策を講じながら会食される方も増えています。飲みたいけれど健康も守りたい、太りたくないという人のために、宴会時の上手な食べ方と飲み方のポイントをご紹介します！

## ① お酒と健康的に付き合おう！

お酒を飲むと、体内では...



飲みすぎると...

肝臓の処理能力を超えた量のアルコールをとると、分解しきれなかったアセトアルデヒドが頭痛や吐き気を引き起こす

適量を知ろう！

★1日の目安量(純アルコール約20g程度)

ビール中びん1本 (500ml)	日本酒1合 (180ml)	焼酎0.6合 (100ml)
ウィスキーダブル1杯 (60ml)	ワイングラス2杯 (200ml)	缶チューハイ1本 (350ml)

参考：厚生労働省「健康日本21」

適量には個人差あり！お酒に弱い人、女性や高齢者は、この基準よりも少な目が適量！

## ② 体にやさしいお酒の飲み方

こまめに水分補給を！

- ◆ アルコールを分解するとき、肝臓では多くの水分が使われます！
- ◆ また、アルコールには利尿作用があるため、飲酒後は脱水状態に陥りやすくなっています！

食べてから飲みましょう！

空腹時の飲酒はハイリスク！

- ◆ 牛乳やキャベツは、胃の粘膜を保護し、アルコールの吸収を抑えてくれます！

休肝日をつくりましょう！

休肝日

- ◆ 週に2日は休肝日をつくり、肝臓を休ませましょう！

## ③ 宴会時の食べ方と飲み方のポイント

時間に合わせた食べ方・飲み方を意識することが大切！

(できれば) 18時頃におにぎり1個を食べる  
糖やアルコールの吸収を抑えてくれます！



序盤

- 食物繊維の多いつまみを選ぶ



もずく酢、わかめときゅうりの酢の物、枝豆など

- ビールは最初の1杯だけ



中盤

- 肉・魚や大豆製品などたんぱく質のおつまみを！



- ※ 揚げ物など脂質の多いものはひかえめに
- 2杯目からは糖質を含まないハイボールなどがオススメ！



終盤

- つまみは食べないor 低カロリーのおつまみをチョイス



- 飲んだ後のラーメンやスイーツはNG

おひたし、冷奴など

