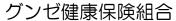
知っておきたい!

〉お酒と上手に付き合うコツ!



「百薬の長」とも「万病のもと」ともいわれるお酒。その鍵を握るのは、ズ バリ"飲む量"です。適量を守れば、体にも心にもうれしい効果も期待でき ます。お酒と上手に付き合うためのコツを、一緒に確認しましょう!

① 適度なお酒がもたらすいい効果

コミュニケーションが スムーズに

人間関係を円滑にするお手伝い!

食欲増進

胃液の分泌が増え消化アップ! また体内でアルコールが分解さ れるときに糖が使われるので、 血糖値が下がり食欲もアップ!





お酒を 「百薬の長」に!



心身ともにリラックス

心身の緊張がゆるんでリラ ックスした状態に。ストレ ス解消にもつながります!

血行促進

血管が拡張して血行が良く なり、体が温まりポカポカ に!肩こり解消にも!

適量のお酒(日本酒換算で1日1合未満)を守る人は、飲まない人や 大量に飲む人と比べて死亡率が低いという報告もあります。 ただし、個人差があるため、無理に飲む必要はありません。

② 適量を守り、楽しく飲もう!

適量は人によって異なります。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!

★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 (180m1)



焼酎0.6合 (100m1)



ウィスキー ダブル1杯 (60m1)



ワイン グラス2杯 (200m 1)



缶チューハイ1本 (350m1)

参考:厚牛労働省「健康日本21」



二日酔いだけではありません! 「飲みすぎ」が招くさまざまな健康リスク



高血圧・脂質異常症・脳出血やくも膜下出血・心不全・肝 炎・肝硬変・急性アルコール中毒・アルコール依存症など

③ 今日からできる!飲み方のコツ

飲むより先にまず食べる!

すきっ腹で飲むと、血中のアルコール濃度が急上昇! チーズや枝豆などヘルシーでたんぱく質を多く 含むものがおすすめ!

こまめに水を飲む!



たんぱく質 は肝臓での アルコール 代謝を助け ます!

交互に同じ量を飲むぐらいが理想的! 酔いがまわるのがゆっくりとなり、肝臓への負担も軽減!!

ゆっくリスローペースで!

異なる種類のお酒を飲む"チャンポン"は、飲み口が変わるた め、飲むスピードが早くなったり、飲む量が増え、悪酔いに。

休肝日をつくりましょう!



週に2日は休肝日をつくり、肝臓を休ませましょう