

## お酒の適量を知っていますか？

アルコールの適量は、年齢や体格、その日の体調などによっても異なりますが、一般的に成人男性の場合、純アルコール量1日20g以内とされています。

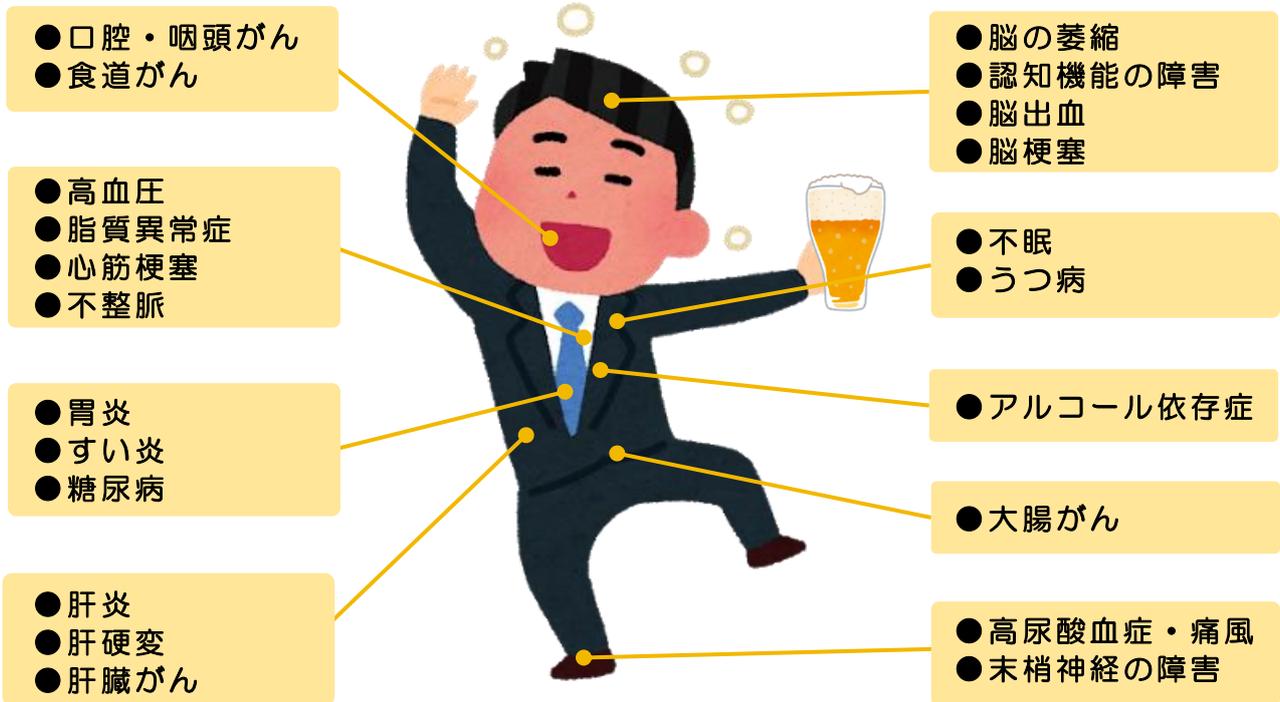
(それぞれアルコール20gを含む)

	ビール	焼酎(25%)	日本酒	ワイン	ウイスキー	酎ハイ(7%)
適量	 ロング缶 (500ml)	 お湯割り2杯 (100ml)	 1合 (180ml)	 ワイングラス 2杯(200ml)	 ダブル1杯 (60ml)	 1本 (350ml)
エネルギー量	200kcal	140kcal	190kcal	140kcal	130kcal	180kcal

※ 女性や高齢者の適量は、上記の半分程度とされています。

## 大量飲酒によって生じる心身の障害

適量を超えた多量飲酒を繰り返すと、様々な部位で病気を発症するリスクが高まります。



あなたの  
飲酒習慣は  
大丈夫？

● お酒を週4日以上飲む

いいえ はい

● 1回に適量の2倍以上または  
時々3倍以上飲む

いいえ はい

両方「はい」の人は、飲み方に注意が必要です！

今の飲み方を続けると、健康問題や社会生活に悪影響が出る恐れがあります。今すぐ飲み方を改め、お酒と健康的な生活を両立させましょう。

# お酒と上手につき合う方法

## ① 週に2日は「休肝日」を設ける

連日飲酒は、肝臓が休む暇がなく、機能の低下を招きやすくなります。



## ② 長時間飲み続けない

アルコールを分解するのに、ビール500mlなら約3~4時間かかります。夜中まで飲んでしまうと分解しきれず翌日まで残ってしまいます。また、だらだら飲むとそれだけ量も多くなりがちです。



## ③ 食事をとりながら飲む

食事をとると胃腸の粘膜が保護され、アルコールによる胃への負担を減らせます。また、酒を飲むペースが落ちるため、血液中のアルコール濃度が急に高くなることを防ぐことができます。



### おつまみのご提案

■ ごはん類（主食）、メインのおかず（主菜）  
野菜のおかず（副菜）をそろえる

栄養バランスが整い、飲みすぎを防ぐことができます。ごはん類をぬく食べ方はやめましょう。



■ 野菜・海藻・大豆製品・魚等のメニューがおすすめ

■ 揚げ物など油の多いメニューは量を控える

■ あっさりした味つけのメニューにする

濃い味つけの料理は、お酒の量がすすみがちで、食塩のとりすぎにもつながります。かけしょうゆなどの調味料も控えましょう。

### おすすめメニュー

酢の物



スティック  
野菜



冷やっこ



焼き魚



刺身



焼き鳥



## ④ 強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒はのどや胃腸の粘膜を刺激するので、水などで薄めて飲んだり、酒と水を交互に飲むなど、飲み方を工夫しましょう。



## ⑤ 楽しく飲む

会話を楽しみながら飲むことはストレス解消に有効です。感染症の拡大時は、飲酒を伴う会合が感染を広げる要因にもなります。



### 家庭での適量飲酒のためのご提案



冷蔵庫で冷やすビールは1缶にする



買い置きしない



ノンアルコール飲料を利用する