

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以内と言われています。

〈純アルコール20gの目安量〉

	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、上記の半分程度と言われています。

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。

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。

- 口腔・咽頭がん
- 食道がん

- 高血圧
- 脂質異常症
- 心筋梗塞
- 不整脈

- 胃炎
- すい炎
- 糖尿病

- 肝炎
- 肝硬変
- 肝臓がん

- 脳の萎縮
- 認知機能の障害
- 脳出血
- 脳梗塞

- 不眠
- うつ病

- アルコール依存症

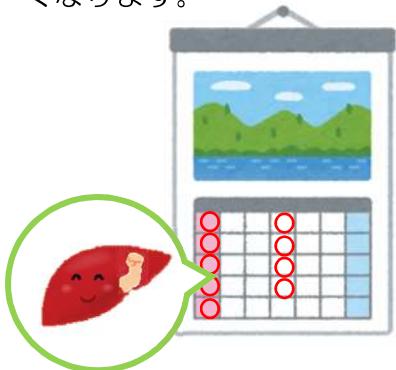
- 大腸がん

- 高尿酸血症・痛風
- 末梢神経の障害

お酒と上手につき合う方法

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。



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。



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。



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

■ ご飯類（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、飲み過ぎを防ぐこともできます。ご飯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めにする

■ 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、食塩のとり過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



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