

お酒

あなたは大丈夫？
ついつい飲みすぎてしまう方へ

と上手に付き合うには？

酒は百薬の長？？

お酒の飲みすぎは、肝臓病
や糖尿病、アルコール依存
症のリスクを高めます。



お酒の単位「ドリンク」をご存じですか？純アルコール約10g＝1ドリンクとした単位で、

節度ある適度な飲酒量は『2ドリンク』（純アルコール20g）程度です。

女性・高齢者・フラッシング反応を起こす人（顔が赤くなる人）は半分程度（1ドリンク）の量を目安とします。

1回に飲む量が**4ドリンク**を超えると生活習慣病のリスクが高くなります。ご自身の飲酒量を振り返りましょう。

ドリンク換算表

ビール (5%)	日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ワイン (12%)	缶酎ハイ (7%)	焼酎 (25%)
500ml 	1合 	ダフル1杯 	グラス1杯 	350ml 	1合 
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	1ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク

飲みすぎないためにできること

これからも長くお酒を楽しむためにお酒の量や飲み方を見直しましょう

お酒を飲む曜日を定める



休肝日
晩酌は週末に・・・
などルールを決めて
週2回は休肝日を作り
ましょう。

夕食と一緒に飲む



食事のおかずを
つまみにして食
事と同時に飲酒
も終わめしょう。

お酒は一種類にする



お酒の種類を変える
ことで飲んだ量を
把握しにくくなります。
また味が変わること
で量が増えやす
くなります。

ノンアルコール飲料を 上手に利用する



ノンアルコール飲料や無糖
の炭酸水をストックして休
肝日や2杯目に利用しま
しょう。

買い置きはしない

買い置きがあると量が増えやす
くなりますので、一晩に飲む量を
決めて用意するようにしましょう。



水やお茶と交互に飲む



アルコールを飲んだ
ら水やお茶を飲むよ
うにすると量を控え
ることに繋がります。

おつまみ

空腹での飲酒は血中のアルコール濃度を高めるだけでなく、胃炎や食道炎の原因にもなり、飲酒量も増えやすくなります。適度におつまみを食べましょう。

おかずをおつまみに



市販品で簡単に



まずは

**野菜・海藻
きのこ類**

糖や脂肪の吸収を緩やかに
する効果が期待できます。
アルコールの代謝を助ける
働きもあり、おつまみに最
適です。

次に

**たんぱく質
(肉・魚・大豆製品など)**

肝臓の代謝機能を助けます。
お酒自体が高エネルギーな
ので、食べすぎには注意が
必要です。揚げ物など油を
使った料理は出来るだけ控
えましょう。

