

適量を守って飲もう！ お酒と上手に付き合おう

すぐに始められる **生活習慣病対策**



！ お酒が心身に与える影響

お酒は、適量であればストレスを解消し、動脈硬化を予防するなど、よい影響もありますが、飲み過ぎると体の負担となり、生活習慣病など心身に様々な悪影響があります。

アルコールでリスクが高まる病気

参考：厚生労働省・e-ヘルスネット

- 糖尿病
- 脳梗塞
- 脂肪肝
- 急性すい炎
- 認知症
- 口腔がん
- 肝臓がん
- 心不全
- 脳出血
- 肝炎
- 慢性すい炎
- 通風
- 咽頭がん
- 大腸がん
- 高血圧
- 不整脈
- 肝硬変
- メタボリックシンドローム
- 逆流性食道炎
- 食道がん
- うつ など

！ お酒は適量を守って飲もう

お酒の適量の目安は、厚生労働省の推奨では、男性で1日あたりの純アルコール20gです。女性は男性より体が小さく、肝臓も小さいため、1日あたりの純アルコール10gです。（摂取上限は、男性40g 女性20g）

■ 適量の目安

ビール



中びん1本 (500ml)

ワイン



グラス2杯 (240ml)

日本酒



1合 (180ml)

焼酎 [25度]



100ml

ウイスキー



ダブル1杯 (60ml)

参考：厚生労働省・健康日本21

■ アルコール量の計算式

$$\text{純アルコール量 (g)} = \text{お酒の量 (ml)} \times \left[\frac{\text{アルコール度数 (\%)}}{100} \right] \times 0.8$$

★アルコール度数にも注意!★

最近では、アルコール度数が9%程度と高いビールが市販されています（通常は5%程度）。通常の度数なら1本で適量であるところ、アルコール度数が高いと1本で適量をオーバーしてしまう場合もあります。アルコール度数にも注意して飲みましょう。

！ お酒の上手な飲み方のポイント

① 1日の適量を守る工夫をする

お酒は飲み始めてしまうと自己抑制が解けて、適量を守るのが難しくなります。飲みすぎを防ぐには次のような工夫が必要です。

- 適度におつまみを食べる
- チェイサーとして、水やウーロン茶を合間に飲む
- お酒の買い置きをしない、小さいサイズのものしか買わない
- 切り上げる時間を決める
- ひとりで飲まない など

② 飲まない日をつくり、時間を有効に使う

仕事などで飲む機会の多い人は、意識的に飲まない日（休肝日）をつくりましょう。空いた時間は「スポーツジムに通う」「資格の勉強をする」など、有効な使い道を決めておくのもおすすめです。

③ おつまみをヘルシーにする

- おすすめのおつまみ
枝豆、冷や奴、肉じゃが、刺身、貝類、イカやタコのげそ、焼き鳥*、野菜サラダ、野菜スティック、生キャベツなど
- *皮や手羽先を除く
- 控えたいおつまみ
揚げもの、塩辛いもの