



お酒と健康

健康づくり推進員がつくる 飲酒マイ・ルール

発行：羽村市健康課

飲酒マイ・ルール



食べながら、
話しながら、
ゆっくり飲む！

長時間飲みすぎない
ように、場所を
変えたり、時間を
区切る！

飲酒以外で
ストレス発散
をする！

あらかじめ
量を決めて飲む！

毎日続けて
飲まない！
(休肝日を作る)

水などノンアルコ
ール飲料を飲酒の
合間に飲む！

おつまみは油ものを
控え、野菜やタンパ
ク質など低カロリー
のものを選ぶ！

管理栄養士
おススメ！

健康に配慮したおつまみのご紹介！

タンパク質やビタミンが摂れるものがおススメ！
カロリーオーバーや塩分の摂りすぎには注意！

締めが欲しくなったら、
麺などが入っていない
スープでさっぱり！



焼き鳥



刺身



冷奴・枝豆



野菜サラダ



スープ



(裏面へつづく)

飲酒は 肝臓だけではない！さまざまな病気のリスクになる！

- 口腔・咽頭がん
- 食道がん

- 高血圧 ● 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

- 不眠症 ● うつ病

- 大腸がん

- 痛風
- 末梢神経の障害



ハイボール(8%)
(ジョッキ 300ml)



酎ハイ(7%)
(1本 350ml)

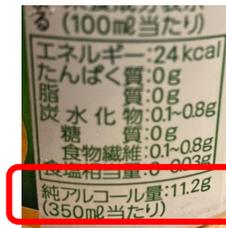


ビール(5%)
(1本 500ml)

生活習慣病のリスクを高める1日あたりの純アルコール量

※イラストは、純アルコール量 20g を含むお酒の目安量になります。

男性	女性
40g 以上	20g 以上



1缶あたりの純アルコール量が表示されています！



清酒(15%)
(1台弱 180ml)



ワイン(12%)
(小グラス 2杯 200ml)



梅酒(13%)
(グラス 2杯 200ml)

飲酒状況の評価

飲酒頻度と1日あたりの純アルコール摂取量から、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒しているかがわかります。

	20g未満	20~40g未満	40~60g未満	60~100g未満	100g以上
毎日		生活習慣病の リスクを高める量			
週5~6日					
週3~4日					
週1~2日					
月1~3日					

成人女性

成人男性



健康づくり推進員：市民の健康づくり普及啓発を目的に、町内会・自治会・各団体から選出されています。