



健康はむら21

健康づくり推進員だより

第27号  
平成27年12月発行

# お酒を飲むときは、適量を心がけましょう

お酒は「百薬の長」といわれますが、多量の飲酒を続けると肝障害やがんなどの口病気を引き起こしやすくします。適度なアルコール量を守りましょう！

健康づくり推進員

健康づくり推進員発

楽しく、そしてヘルシーに♪



## お酒と上手におつきあいするためのメッセージ

### 1 食べながら飲もう

アルコールの吸収を緩やかにします。カラ酒は胃腸を荒らします。



### 2 お酒を飲まない「休肝日」をつくらう

浮いた酒代は「休肝日貯金」。からだ喜び 家族も喜び！



### 3 からだにやさしい「お酒の適量」を知ろう

ついつい沢山飲んでしまう方は、「適量だけ」缶ビールを冷やそう。

### 4 絶対にしない・させない！未成年者の飲酒

発達途上の脳や臓器に悪影響を与えます。子どもたちに伝えよう！

### 5 年末年始の飲み過ぎに気をつけよう

皆で楽しいお酒を。無理に勧めない。水も一緒に飲むと胃腸への刺激を和らげます。



健康はむら21は、「お酒」に関する目標を掲げています

| 評価指標                         | 現状（平成25年市民意識調査） | 目標  |
|------------------------------|-----------------|-----|
| 飲酒の適量を知っている人の割合              | 全体：22.0%        | 増やす |
| 多量飲酒(1回3合以上)している人の割合         | 男性：21.3%        | 減らす |
|                              | 女性：10.8%        | 減らす |
| 毎日飲酒している人の割合<br>(休肝日をつくらない人) | 男性：26.6%        | 減らす |
|                              | 女性：13.2%        | 減らす |

裏面もあります→





# お酒を楽しむためのアドバイス

ご存知ですか？  
お酒と生活習慣病



★アルコールの摂取量が多いほどアルコール性肝障害を発症しやすい。

★女性は男性よりも少ない量で肝臓障害やアルコール依存症になりやすい。

★1日平均の飲酒量が多いほど、がん・高血圧・脂質異常症などを起こしやすい。

★1日2合以上飲んでいると脳卒中や狭心症発症のリスクが上がる。(特に男性)

## 健康を害さない1日のお酒の目安量

男性はこの2倍、女性はこの量を  
超えないようにしましょう

ビール  
500ml



日本酒  
180ml(1合)



ウイスキー  
ダブルで60ml



焼酎(25度)  
100ml



ワイン  
120ml



※いずれか1種類を飲んだ場合の量です。

※週に2日は、お酒を飲まない「休肝日」をつくと理想的です。

21世紀における国民健康づくり運動 <健康日本21第二次計画>の指標より

## オススメのおつまみ

お酒はおつまみと一緒に楽しみましょう。これは、食べ物が胃腸に層を作り胃の粘膜を守ってくれるためと、アルコールの吸収速度をゆるやかにし、血液中のアルコール濃度が急に上昇するのを防ぐためです。おすすめの栄養素はタンパク質とビタミン。冷奴や刺身、枝豆や焼き鳥など油控えめのタンパク質のおつまみとサラダや煮物、おひたしや冷やしトマトなど野菜が主役のおつまみを組み合わせて食べると理想的です。



## 未成年者や妊婦は、お酒は飲めません

未成年者はアルコールの分解能力が大人に比べ未熟なため、急性アルコール中毒や臓器障害を起こしやすくアルコール依存症の危険性も高まります。

妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群や発育障害をひきおこすおそれもあります。