

お酒と上手につき合う飲みかた

年の初めは、正月に新年会など、お酒の誘惑が多い時季。

適量のアルコールには、食欲推進、ストレス解消、動脈硬化予防などの効果がありますが、過度の飲酒は肝臓病や脳卒中、がんなどの要因になります。節度を守って楽しくお酒を楽しみましょう。

ポイント

1

週に2日は休肝日を設ける

毎日お酒を飲んでいると、肝臓の休み暇がなく、機能の低下を招きかねません。できれば、連続で週2日は、肝臓を休ませるようにしましょう。

ポイント

2

たばこは厳禁

お酒を飲みながらの喫煙は、アルコールでニコチンが溶けやすくなり、動脈硬化の促進にもつながります。禁煙を心掛けましょう。

ポイント

3

夜12時以降はお酒を飲まない

夜中までお酒を飲んでいると、翌日にもアルコールが残った状態になりかねません。二日酔いによって、仕事の効率低下にもつながります。就寝時は肝臓を休めることが大切です。

ポイント

4

油っこい料理は避ける

アルコールのエネルギーに加えて油っこい料理をつまみとして食べていると、肥満につながります。野菜の煮物や海藻サラダなど、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なつまみをとるようにしましょう。

● お酒の適量を知ろう! ●



ビール(5%)なら
→ 中びん1本

焼酎(35%)なら
→ ぐい飲み1杯弱



(お酒の種類別)

1日の適正飲酒量の目安



日本酒(15%)なら
→ 1合

ワイン(12%)なら
→ グラス2杯弱



ウイスキー(43%)なら
→ ダブル1杯



※ ()内はアルコール度数