

毎月19日は食育の日

保健センター ☎ 83-9677 (Fax) 83-9678

保健
センター
だより

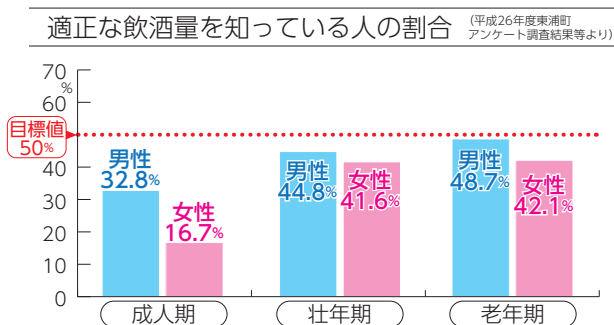
第2期 東浦町いきいき健康プラン21 シリーズ⑦
「健康でいきいきとした自分づくり 家庭づくり まちづくり」

たばこ・アルコール

平成28年4月よりスタートした「第2期東浦町いきいき健康プラン21」。今回はアルコールに関する情報を紹介します。

知っていますか？ 適正な飲酒量

年末年始が近づき、お酒を飲む機会も増えてくる時期ではないでしょうか。平成26年度実施のアンケート調査では、「適正な飲酒量を知っている人」は50%未満であり、特に若い世代において適正な飲酒量を知っている人の割合が少ないという現状が浮かび上がりました。



お酒の飲みすぎが、 体中に病気を引き起こします！

お酒は適量なら、血行促進やリラックス効果がありますが、飲みすぎると肝臓の障害だけでなく、全身にさまざまな悪影響を及ぼします。肥満やメタボリックシンドロームの原因にもなり、生活習慣病の発症を高めます。

例えば…

脳出血、脳梗塞、
脳の萎縮、認知症

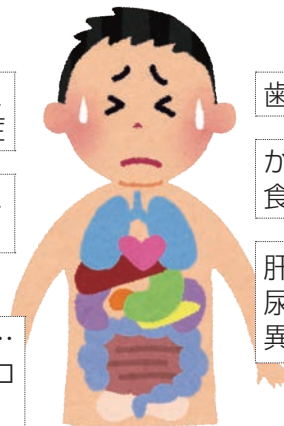
狭心症、心不全、
高血圧

妊婦の場合…
胎児性アルコール症候群

歯周病、歯の喪失

がん（口腔、咽頭、
食道など）

肝障害、^{すい}膵炎、糖
尿病、痛風、脂質
異常症



お酒と上手に付き合うには…

①食べながら、適量をゆっくりと楽しみましょう

1日のお酒の適正量

純アルコール量約20g程度

→アルコール度数(%)によって決まります！



5度の
ビールなら
500ml
(200kcal)



15度の
日本酒なら
180ml
(196kcal)



25度の
焼酎なら
100ml
(142kcal)



40度の
ウイスキーなら
60ml
(135kcal)



12度の
ワインなら
200ml
(145kcal)

この中から
ひとつだけ…



女性や高齢者はアルコール分解能力
が低いので、この半量が適量です！

②アルコール度の強いものは薄めましょう

肝臓や胃腸を守るためにも、度数が高いお酒は薄めて飲みましょう。

水割り
お湯割り
ソーダ割り



ロック 同量の水



ストレート

③水分補給をしながら飲みましょう

アルコールには利尿作用があるだけでなく、分解に水分を要するため、お酒を飲んでも水分補給にはなりません。逆に脱水症状を引き起こすので、お酒を飲む前も飲んでいいる間も、水を飲みましょう。

④週に2日は「休肝日」をつくりましょう

アルコールの分解処理には時間を要し、肝臓に負担をかけ、胃や腸の粘膜も荒れます。臓器を休ませ、アルコール依存症を予防するためにも休肝日をつくりましょう。