

考えましょう。あなたとお酒のいい関係 ～適量飲酒で上手に気分転換！～

年末はどうしてもお酒の機会がふえる時期です。
『酒は百薬の長』といわれますが、毎日のアルコール摂取は
飲み方次第で、毒物になります。
週2日の休肝日を基本に、お酒を上手に飲むコツを知って、
楽しい時間をすごしましょう！

晩酌は控えたい！
でも止められない！



適量は1日1合程度。
週2日は休肝日に！

アルコールの飲みすぎは肝臓病・糖尿病・心臓病・胃潰瘍・動脈硬化・高血圧・アルコール依存症・記憶力障害・うつ傾向など多岐にわたって健康に影響します。

◎お酒と上手につきあう方法

- ①適量飲酒を守りましょう。
目安:ビール大瓶1本・ワイングラス2杯・焼酎日本酒1合
- ②週に2日は休肝日



適量飲酒の10か条

- 1.笑いながら楽しく飲もう
- 2.自分のペースでゆっくりと
- 3.食べながら飲む習慣を
- 4.自分の適量にとどめよう
- 5.週に2日は休肝日を
- 6.人に酒の無理強いをしない
- 7.薬と一緒に飲まない
- 8.強いアルコール飲料は薄める
- 9.遅くとも夜12時で切り上げる
- 10.肝臓などの定期検査を

社団法人アルコール健康医学協会 資料抜粋

良いつまみ

タウリンが豊富で、肝臓の解毒作用を強め、
肝臓を守ります



さざえ 帆立貝 マグロの血合い あさり

肝機能を高める
良質のタンパク質が豊富

アルコールを分解するときに必要な
ビタミンB1が豊富



豆腐 チーズ 鮭 落花生 えんどう豆

悪いつまみ

肝臓でアルコールを分解するとき、脂肪の合成を進める酵素が発生しますが、
酒を飲みながら脂肪をとりすぎると、さらに肝臓で脂肪の合成が進み、
脂肪肝を招きます



フライドポテト 唐揚げ …その他、高脂肪のもの

【妊娠・授乳中の女性のかたへ】

アルコールが体に及ぼす影響は、総じて男性より女性のほうが強く出ます。

妊娠中は胎盤で赤ちゃんと直接つながっており、少量の飲酒でも、「胎児性アルコール症候群」という発達障害や行動障害、学習障害などが現れる障害を赤ちゃんに起こすことがあります。また授乳中の女性もアルコールは控えましょう。

