



お酒と上手に付き合おう！

お酒を適量は？

お酒の飲み過ぎは肝機能の低下、がん、高血圧、中性脂肪の上昇、尿酸の上昇などを引き起こします。節度ある適度な飲酒量は、純アルコールにして1日約20gです。女性や高齢者は男性よりもアルコール代謝能力が低いので純アルコール量は1日10gとなります。

いずれか、1つまで！

	OR		OR		OR		OR	
日本酒1合 ALC 15% 180ml 200kcal		ビール中瓶 ALC 5% 500ml 200kcal		焼酎 ALC 25% 110ml 160kcal		ワイン ALC 11% グラス2杯 140kcal		ウィスキー ALC 40% ダブル1杯60ml 140kcal

純アルコール量を計算してみましょう

お酒のアルコール度数

日本酒	15%
ビール	5%
焼酎	25%
ワイン	14%
ウィスキー	40%~
缶チューハイ	4~12%

純アルコール量 =

お酒の量(ml) × アルコール度数 (%) / 100 × 0.8 (アルコールの比重)

例えば

- ・ ビールロング缶1本(500ml)度数5%
→ $500\text{ml} \times 5 / 100 (= 5\%) \times 0.8 = \mathbf{20g}$
- ・ 缶チューハイロング缶1本(500ml)度数12%
→ $500\text{ml} \times 12 / 100 \times 0.8 = \mathbf{48g}$

適量飲酒
OK

28g
オーバー！

飲み方に気をつけよう！

すきっ腹で飲まない

空腹時は胃が空っぽのため、お酒の吸収率が上がり、悪酔いの原因になります。また、胃壁を守るものがないため、強いお酒は胃の粘膜へ直接ダメージを与えてしまいます。

ゆっくり、飲む

食事と合わせてお酒を楽しんでゆっくり飲む習慣がつけば飲み過ぎの防止にもなります。

強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒は、胃腸への負担が強く、酔いがまわりやすいため、肝臓への負担も増えます。水などで薄めて、ゆっくり楽しみましょう。チェイサー（アルコール度数の高いお酒を飲むときに口直しに飲む水のこと）は、口の中をすっきりしてくれて、アルコールによる刺激を和らげてくれます。

休肝日をつくる

毎日お酒を飲むと、肝臓に負担をかけてしまいます。週1日以上休肝日を作り、肝臓を休ませましょう。