

# 節度ある適度な飲酒

アルコールは飲みすぎると身体に負担がかかり、様々な影響を及ぼします。

例えば・・・

- アルコールの吸収は非常に速い！空腹時はさらに吸収のスピードがアップ！



アルコールの血中濃度が上昇し、負担がかかる

- ビール中ジョッキ1杯を代謝するには約3時間もかかる！

(※アルコールの代謝時間には個人差があります)



肝臓が働き続け、負担がかかる

**負荷が続くと・・・**

生活習慣病のリスクが高くなり、  
様々な病気にかかるリスクが高くなる！

アルコール性肝障害

(脂肪肝、肝炎、肝硬変等)、

高脂血症、高尿酸血症・痛風、

糖尿病、高血圧、膵炎、

脳卒中、食道がん、大腸がんなど

生活習慣病予防のために！健康を維持するために！！ **節度ある適度な飲酒を心がけましょう**

1日あたりの適量を守り、生活習慣病の予防や健康維持・増進につなげましょう。

**1日あたりの適量=純アルコール 20g**

お酒の量(ml) × アルコール度数 / 100 × 0.8 (アルコールの比重) = 純アルコール量(g)

日本酒	ビール	焼酎(25度)	ワイン	ウイスキー	チューハイ (7%)
					
1合 (180ml)	ロング缶1本 (500ml)	グラス1/2杯 (110ml)	グラス2杯 (240ml)	ダブル1杯 (60ml)	缶1本 (350ml)

## 節度ある飲酒のポイント

### ◇休肝日を作る

毎日お酒を飲むと肝臓に負担がかかってしまいます。

週2日程度の休肝日を作り、肝臓を休ませましょう！

### ◇すきっ腹で飲まず、時間をかけてゆっくり飲む

空腹時にお酒を飲むとアルコールがすぐに吸収され、悪酔いの原因となります。

また、胃の粘膜にダメージを与えてしまうため、食事をとりながらゆっくり飲むことがおすすめです。

飲みすぎの予防にもなります！