知っていますか？お酒のこと
適正飲酒とコントロール

平成26年９月１日発行
健康づくり課
229-3310　FAX229-3287

お酒は、伝統や文化とも関係が深く、適量の飲酒は生活を豊かにするものの一つです。しかし、不適切な飲酒はアルコールによる健康障害の原因となり、個人の健康問題だけではなく、その家族や周囲にも深刻な影響を与え、重大な社会問題を生じさせる危険性があります。

節度ある適正飲酒量

１日の目安量

ビール(５%)	日本酒(15%)	ワイン(12%)	缶チューハイ(７%)
中瓶１本 (500ml)	１合 (180ml)	1.5杯 (180ml)	１缶 (350ml)

- １日の飲酒量は純アルコール20ｇ程度まで
- 適量はいずれか１種類
- 女性・高齢者は半分量が目安

お酒と上手に付き合うために

楽しみながら飲む

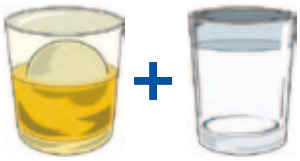
自分のペースでゆっくりと

食べながら飲み、適量で

週に２日は休肝日

無理強い・一気飲みはしない

強いお酒は薄めるか水分と交互に飲む



一度に多くの種類を飲まない

薬と一緒に飲まない

終わりの時間を決めておく

１日の適正飲酒量のアルコール分解には６～９時間かかります。

おつまみ選びのポイント

食べ過ぎ注意！

- **高たんぱく＆低脂肪の食品**
  →肝臓の機能を向上させる
  枝豆・豆腐など大豆製品、乳製品(胃の粘膜の保護、アルコールの吸収速度を遅らせる)、焼き魚などの魚類
- **ミネラル・ビタミン・食物繊維を多く含む食品**
  →たんぱく質･糖質・脂質の代謝機能を補助する
  野菜(サラダ、野菜ソテー、お浸しなど)、海藻、イモ類、果実
- **炭水化物**
  →満腹感が得られる
  お茶漬け、おにぎり、うどん