

休肝日を作ろう!

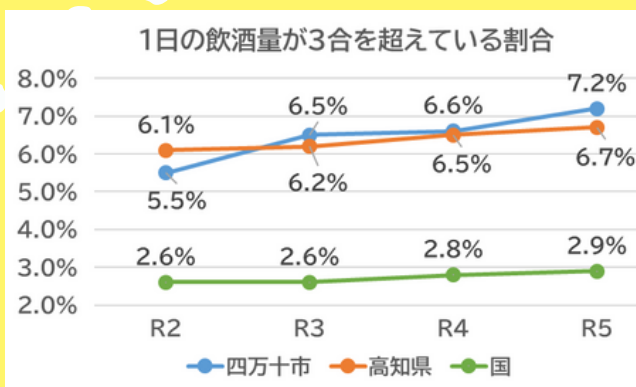
お酒とのつき合い方を考えよう!



適度な飲酒はリラックス効果や、ストレス解消にもつながります。しかし過度な飲酒は、がんや脳梗塞などの生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、アルコール依存症や重大な事故につながります。年末年始はお酒を飲む機会も増えます。飲み方を見直しましょう!



四万十市の現状



四万十市特定健診結果 (R2~R5)

- ◆生活習慣病のリスクを高める飲酒量の方は、**高知県の平均よりも高い**です。
- ◆男女ともに**3合以上飲酒**の方の割合も**増加傾向**です。



アルコールの適量は?

お酒の適量には個人差がありますが、**医学的には純アルコール量で1日20~25グラム程度**とされています。

酒の種類	適量の目安
ビール	中ビン1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
焼酎	0.5合(90ml)
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)
ワイン	2杯(240ml)
チューハイ	5%:2本(700ml) 7~9%:1本(350ml)



おすすめのお酒の飲み方

- 1 一気に飲みせず、自分のペースでたしなむ。
- 2 飲酒前、合間に水や食事をとる。
- 3 おつまみは塩分控えめで、低カロリーなものを選ぶ。
⇒おひたしや和え物などの野菜・海藻類、たんぱく質を含む冷奴や枝豆などの豆類がおすすめ。
- 4 強めのお酒は薄める。
ロックは水やソーダで割る。
- 5 週に2回は休肝日を作り、肝臓を休ませる。



ロックは水やソーダで割る。



自分のアルコール量を知ろう!

- ◆右のサイトから自分のアルコール摂取量が分かります。
- ◆自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけましょう!



[HP]
アルコール
ウォッチ