

休肝日を作ろう！

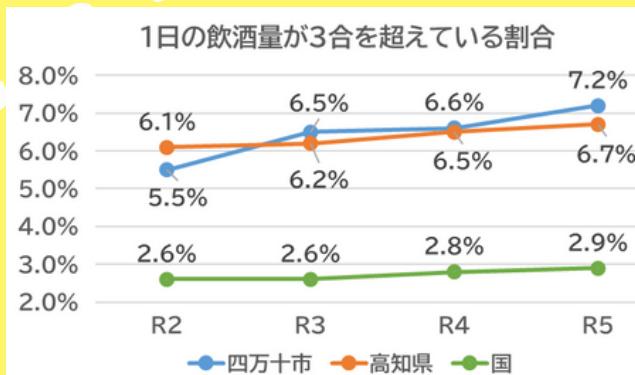
# お酒とのつき合い方を考えよう！



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、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。

## 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