

## 健康チェック

# お酒と上手に 付き合えていますか？

健康管理センターかがわ 保健師 山地 マミさん

アルコールは適量であれば生活に潤いを与えてくれますが、適量を超えるとさまざまな害を与えます。アルコール量が適性かどうか見直してみましょう。

**Q 生活習慣病のリスクを高める飲酒量は？**

**A 男性40g以上、女性20g以上**

純正アルコール量  
20gの目安

酒類	度数	量
日本酒	15%	180ml
ビール	5%	500ml
焼酎	25%	110ml
ワイン	14%	180ml
ウイスキー	43%	60ml
缶酎	5%	500ml

## 「アルコール飲酒の常識・非常識」

アルコールを分解する能力は、体質や性別、年齢によっても異なります。

### \*寝酒を飲んでいる方

寝酒は寝つきをよくする場合がありますが、睡眠の質を下げる原因にもなります。



### \*一度にたくさん飲む方

一度に大量に飲むことで健康障害や依存症の危険性が高くなります。

### \*飲むと顔が赤くなる方

アルコールの分解が遅く、ガンやさまざまな臓器障害を起こしやすくなります。

## 「飲むなら、健康的な飲み方を」

- 空腹で飲まない バランスの良い食事を一緒にとる
- 飲酒の間に、水か炭酸水、ノンアルコール飲料を飲む 少しづつ飲む
- 薄めて飲む 週1回以上お酒を飲まない日を(休肝日)決める
- お酒のストックを家に置かない

上記以外にも自分に合った方法で、上手にアルコールと付き合いましょう。