

すこやかたより

保健センター
通信

TEL(48)1111
(内311・312)

あなたの休肝日は何曜日ですか

酒の飲みすぎに注意

年末・年始は何かとイベントも多く、ついつい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしがちな時季です。

今回は酒と上手に付き合う方法について説明します。

常に大量の酒を飲み続けていると

体内に入ったアルコールの9割以上は、肝臓に運ばれ解毒・分解されます。

酒の頻度や量が多いと、肝臓に負担をかけ、肝臓病を引き起こす危険があります。

また、肝臓だけでなく、胃腸や循環器など全身に害を及ぼし、アルコール依存症などの心の障害につながることもあります。

体をいたわる酒の飲み方
適量を守る

酒の適量は「1日、純アルコールで20グラム程度」です。

具体的には、右の図を参照してください。女性や高齢者の方はもっと少ない量に抑えましょう。



ビール中びん1本



ウイスキーダブル1杯



ワイングラス2杯



日本酒1合

肝臓に負担をかけない
酒の量は

週に2日は休肝日を
肝臓を長持ちさせるには時々、
肝臓を休ませることが必要です。

週に最低2日は休肝日を設けま
しょう。

食べながら飲む
空腹での飲酒は、アルコールが
素早く吸収されてしまうため、酔
いのまわりが早くなります。

酒を飲む時は大豆製品や魚、鶏

肉などの良質なたんぱく質、野菜、
海藻を食べながら飲むようにしま
しょう。

深夜まで飲まない

で示した20グラムの純アル
コールを代謝するには、約3時間
かかります。

深夜まで酒を飲むと、翌日の朝
になっても、アルコールが体に
残った状態になることもあります。

おやつ講習会を開催

日ごろのおやつを見直し、健康
によいおやつ作りを親子で楽しく
体験してみませんか。

開催日 平成18年1月31日(火)

時間 午前10時～正午

対象 幼児と保護者

講師 町栄養士

場所 保健センター

当日は母子健康手帳・エプロ
ンを持参してください。

リラクゼーション教室を開催

日ごろからストレスを感じてい
る人もそうでない人も、この機会
に参加してください。

開催日 平成18年1月6日(金)

～1月27日(金)の毎週金曜日4

回コース

時間 4回とも午前10時～
午前11時半

講師 セラピスト
岩本智恵美さん

場所 保健センター
両教室とも費用は無料で事前
に申し込みが必要です。

申込先 保健センター

☎(48)1111(内311・312)