

すこやかたより

保健センター
通信

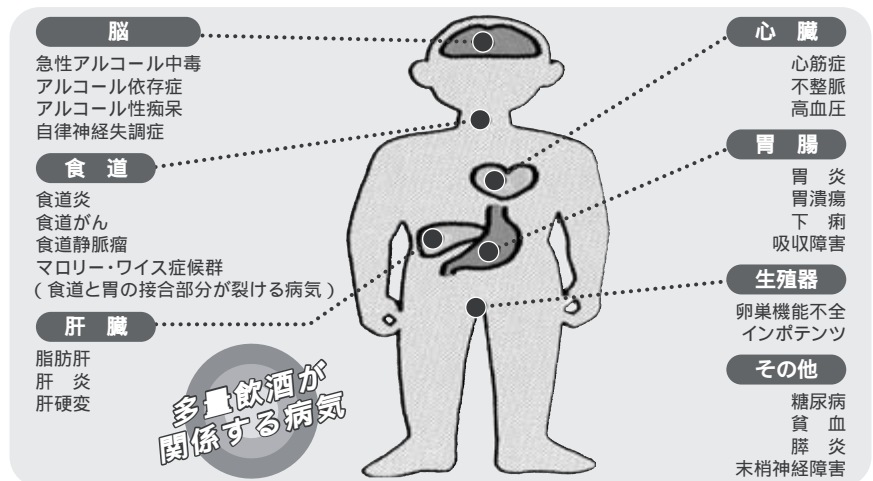
TEL(48)1111
(内311・312)

節度を守って楽しい飲酒

年末は、忘年会やクリスマスなど、仲間と会食をして酒を飲む機会が増えます。

「酒は百薬の長」ということわざがあるとおり、適量の飲酒であれば、血液の流れを良くする、リラックス効果がある、人とのコミュニケーションを円滑にするなど、たくさんの良い効果があります。

しかし、飲酒を長年続けていると、徐々に飲む量が増えていく傾向があり、健康に害を及ぼす場合があります。



酒を健康的に飲む方法

適量を守る

「適量」とは、1日平均純アルコールで約20グラムです。ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合、ウイスキーならダブル1杯、焼酎なら2分の1合、ワインなら120ミリリットルに相当します。

食べながら飲む

空腹時に一気に酒を飲むと体内への吸収スピードを高め、酔いの回りも早く、肝臓に負担が掛かります。豆腐や豆類、魚、鶏肉など、低脂肪・高タンパク質のつまみを選んで食べましょう。

ゆっくり飲む

一気に飲み、がぶ飲みなど、飲むスピードが早いと肝臓に一層の負担を掛けてしまいます。

はしご酒、ちゃんぽん飲みは避ける

店が変わると気分が変わり、酒の種類が変わると味が変わって、知らないうちに飲み過ぎてしまいます。

濃い酒は薄めて飲む
濃い酒は胃壁を荒らすだけでなく、常に深酔いが味わえるため、アルコール依存症になりやすいといわれています。

深夜まで飲まない

例えば日本酒1合を代謝するのに3～4時間かかります。朝まで酒を残さないために、深夜まで飲むのはやめましょう。

薬と一緒に飲まない

薬も肝臓で代謝されるため、一緒に飲むとより肝臓に負担を掛け

てしまいます。

人に飲酒を強要しない

酒が飲める体質かどうかは生まれつき決まっています。飲み方は個人差があるので人に強要するのはやめましょう。

休肝日をつくる

週に2日は休肝日を設け、肝臓を休ませましょう。

健康診断を受ける

年に1度は健康診断を受け、肝臓の状態を確認しましょう。

めざせ！ハッピーライフあぐい21

(健康日本21あぐい計画)を推進しています

みんなで目指す目標……無理なく楽しく酒が飲める。

みんなで達成しよう！！

	現状値	10年後の目標
酒を毎日飲む人の割合	40.0% (男性 壮年期) 37.5% (男性 高齢期)	20.0% (男性 壮年期) 20.0% (男性 高齢期)
「節度ある飲酒」として1日1合程度ということを知っている人の割合	75.0% (男性 壮年期) 80.6% (男性 高齢期)	85.0% (男性 壮年期) 85.0% (男性 高齢期)

現状値は「健康日本21あぐい計画アンケート」による。