

**すこやかたより**

**保健センター  
通信**

オアシスセンター1階  
TEL (48) 1111  
(内311・312)

めざせ!ハッピーライフあぐい21

## もうすぐ年末年始! お酒と上手な付き合い方を 覚えましょう

年末年始には、忘年会や新年会などでお酒を飲む機会が増えます。お酒は場合によって、百薬の長にも、害にもなります。お酒を飲むときは適量を守り、お酒を心身の味方にする方法を覚えましょう。

適量を守って飲むことにより、お酒は心身に良い効果をもたらしてくれます。例として、善玉コレステロールを増やして動脈硬化を予防したり、気分がくつろいだり、寝つきがよくなったり、食欲が増進したりします。

一方、お酒を飲み過ぎることにより、高血圧や肝障害、胃腸障害、睡眠障害、糖尿病、がんなどの害をもたらす危険もあるので、注意しましょう。



### 体に負担がなく楽しく飲む方法

お酒の適量を知っていますか。個人差はありますが、1日の適量目安は、日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本(500ml)、焼酎ならロック1杯(70ml)です。1週間あたりに置き換えると、日本酒なら7合までが適量となります。

ただし、毎日休みなくお酒を飲み続けると、肝臓も音を上げてしまいます。体調が悪くなくても、飲み過ぎは禁物です。お酒を飲む日と飲まない日のメリハリをつけることが大切です。週に2日は『休肝日』を設けましょう。

### 適量を守る3つのヒケツ

#### ○食べながら飲む

つまみを食べると胃腸の粘膜の上に層をつくるため、身体への負担が少なくてすみます。まずは野菜のメニューなど低エネルギー、低脂肪の食材を選ぶようにして、食べ過ぎにも気を付けましょう。

#### ○飲むときこそ禁煙を

ニコチンはアルコールに溶けやすく、その害は倍増します。酒の席での『たばこ』は、動脈硬化を促進させることにもなり、厳禁です。

#### ○ストレスをためない

ストレスを抱えながら飲むことで、やけ酒、やけ食いとなってしまう傾向が強くなります。ストレスを解消できるように、ゆったりとした気分で飲みましょう。