

お酒はほどほどに！

年末年始、お酒を飲む機会が増える時期です。

国は、「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を発表し、少量の飲酒から生活習慣病を引き起こす恐れがあることを示しました。自分に合った飲酒量を知り、新年も健康に過ごしましょう。

1日あたりの純アルコール量

●純アルコール量の計算

酒の量(mL) × 度数または%/100 × 比重 = 純アルコール量(g)

例) 500 (mL) × 0.05 × 0.8 = 20 (g)

生活習慣病のリスク
を高める飲酒量



男性
40g以上



女性
20g以上

このなかから、
いずれか1つ
です！

注目！

純アルコール量 20gってどのくらい？

缶ビール



500ml
(5%)

缶チューハイ



350ml
(7%)

ワイン



小さいグラス
2杯分
(12%)

日本酒



1合 180ml
(15%)

焼酎



1/2 カップ
100ml
(25%)

ウイスキー



ダブル
60ml
(40%)

※体質などによっては、より少量が望ましいです。

江津市職域保健部会（事務局：江津市健康医療対策課）

～飲みすぎないための対処法～

お酒もストレス発散の1つと言われる人もいるかもしれません。
お酒を正しく飲むこと「適正飲酒」の知識があることが大切なのです。

水分をこまめに摂ろう



お酒を飲む前、お酒を楽しむ間、夜寝る前にコップ1杯の水を飲みましょう。

アルコールの利尿作用で脱水状態になりやすくなります。
水分補給をして体の負担が大きくなることを予防します。

お酒を飲まない日をつくろう

最低でも週に1日は、
休肝日をつくりましょう。
理想は、週に2日です。



アルコールを分解して体外に排出するのに、内臓、特に肝臓への負担は大きくなります。



休肝日をつくって、チャレンジできたら、自分自身にご褒美を♪

すきっ腹で飲まないように

胃がからっぽのため、お酒を飲むと、すぐにアルコールが吸収され、悪い酔い方の原因になります。



強いお酒は胃の粘膜に直接ダメージを与えてしまいます。