

お酒との上手な付き合い方



年末年始、新年会や歓送迎会、お花見などこれからの季節はお酒を飲む機会が多くなるのではないでしょうか。お酒は百薬の長といわれますが、適量を超えるとからだに悪影響を及ぼします。ここでは、健康的にお酒を楽しむコツをご紹介します。

お酒の適量とは・・・ (厚生労働省「健康日本21」より)

通常のアルコール代謝能力を有する日本人において、節度ある適度な

飲酒としては1日平均 **純アルコール約20g (日本酒1合相当)**

です。

日本酒1合に相当するお酒の量は・・・



基準	本酒1合に相当するアルコールが含まれる酒類				
日本酒	焼酎	チューハイ	ビール	ワイン	ウイスキー
濃度 15%	25%の場合	7%の場合	5%	12%の場合	43%
1合 (180 ml)	コップ半分 (100 ml)	缶一本 (350 ml)	中ビン1本 (500 ml)	小グラス2杯 (200 ml)	ダブル1杯 (60 ml)

楽しくお酒を飲むためには、「適度な酒量」を、「自分のペース」で、「味わいながら」飲むことが大切です。また、お酒に弱い人への無理な勧誘は危険。絶対に慎むべきです。

適正飲酒の10カ条



- 1 談笑し 楽しく飲むのが 基本です
- 2 べながら 適量範囲で ゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのが おすすめです
- 4 つくろうよ 週に二日は 休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い 飲み続け
- 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルール 薬と一緒に 危険です
- 8 飲 ないで 妊娠中と 授乳期は
- 9 飲食後の 運動・入浴 要注意
- 10 臓など 定期検査を 忘れずに



しない させない 許さない 未成年者飲酒・飲酒運転

出典

法人アルコール健康医学協会 (www.arukenkyo.or.jp)

