

## お酒との上手なつきあい方 ～適量を知り、楽しく飲もう!～

お酒を飲む機会が増える時期になりました。忘年会や新年会・・・仲間と楽しく飲めるといいですね。お酒は適量であれば、「百薬の長」となりますが、飲みすぎるとからだに負担をかけることとなります。健康への影響について考え、お酒との上手なつきあい方、考えてみませんか。

### お酒の効果

適量なら  
こんな効果が!



お酒は飲み方によって食欲を増進させたり、ストレスを解消させてくれますが、飲み過ぎてしまうと、健康障害を引き起こします。

ゆっくり・・・  
適量を楽しみま  
せんか?

飲み過ぎて  
しまうと・・・

- 肝機能の障害(脂肪肝・肝硬変など)
- 消化器系の障害(胃炎・胃潰瘍など)
- がんの誘発(口腔がん・咽頭がんなど)
- 生活習慣病の助長(高血圧・糖尿病など)
- 精神・脳への障害(依存症など)

### お酒の適量とは

アルコールを分解する能力はそれぞれ違います。  
この適量はあくまでも目安・・・  
女性やお年寄りの場合は、この半分くらい  
が適量になります。

### 主なお酒の適量の目安



### お酒との上手なつきあい方

できることから  
はじめてみよう!

・お酒を飲みながらの喫煙は、  
たばこの害を倍増させます。

お酒の適量を  
守る

・肝臓に負担をかけない飲み方をしましょう。

週に2日は  
休肝日!

ゆったりした  
気分で楽しく

たばこに  
注意

夜12時以降は  
お酒を飲まない

食事を取りな  
がら・・・

・食べることで胃粘膜の保護。  
胃への負担を減らせます。

脂っこい料理は  
避ける

・肥満の予防

飲まない人も  
上手につきあおう

\* 飲めないことを  
笑顔ではっきり断る

\* 飲まなくても  
雰囲気を楽しむ

・心もからだもリラックス

### お酒が分解されるまで・・・

日本酒1合を分解するのに約3時間かかります。  
夜中まで飲んだり、量が多いと翌日まで体内に残った状態になりかねません。  
過剰になったアルコールは肝臓に貯蔵され、肝機能の障害を引き起こします。



もちろん  
自転車も!

運転する人にはお酒をすすめない!

飲んだら運転は絶対しない!