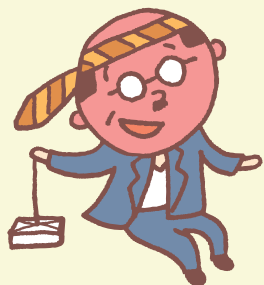




チェックしてみましょう！

あなたに当てはまる項目はありますか？
ひとつでも当てはまる人はイエローカード
です。お酒が健康にどのような影響がある
のかきちんと理解しましょう。



酒は飲んでも
のまれるな

- 飲む時におつまみや食事などをあまり食べない
- 毎日飲む（休肝日がない）
- いつまでもだらだらと飲み、翌日にお酒が残る
- 休日には、朝から飲む
- 寝るために飲む
- 1回に飲む量が以前より増えている
- 周囲の人（家族、友人など）から大酒飲みと注意されることがある
- お酒を飲むことによって、普段と違う行動（物を壊したり、暴力、暴言など）をとって、注意されたことがある。

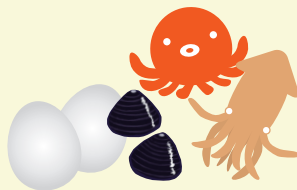


おつまみを食べましょう

アルコールには食欲増進効果があるので食べすぎには要注意ですが、何も食べずにアルコールを飲み続けることも危険です。アルコールを分解するためには、ビタミンやたんぱく質が必要なので、合わせて食べるようにしましょう。

アルコールの分解を促す食材

しじみ、はまぐり、あさり、
たこ、いか、貝類、ごま、ナッ
ツ、鶏むね肉、卵、豚肉等



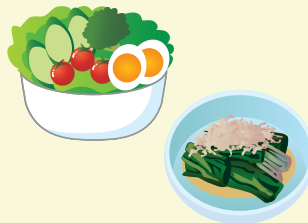
たんぱく質の多いおつまみ

刺身、焼き魚、ししゃも、焼き鳥、
もつ煮込み、オムレツ、茶碗
蒸し、枝豆、冷奴、チーズ等



ビタミン・ミネラルの多い料理

サラダ、きのこ類、野菜ソ
テー、おひたし等



炭水化物の多い料理

寿司、お茶漬、おにぎり、
海苔巻き、うどん、ピザ等



控えたい料理

フライドポテト、から揚げ、カツ、コロッケ、などの揚げ物、ウ
インナーや豚の角煮など油を多く含む料理、しょっぱすぎるもの、辛すぎるもの



アルコールとの つきあい方



お薬やお体に関することでお悩みがある方は、
お気軽にご相談ください。

アルコールによる健康などへの影響を知りましょう!

「酒は百薬の長」といわれています。しかし一歩間違えば「万病のもと」になる薬物になってしまうということを知っていますか?

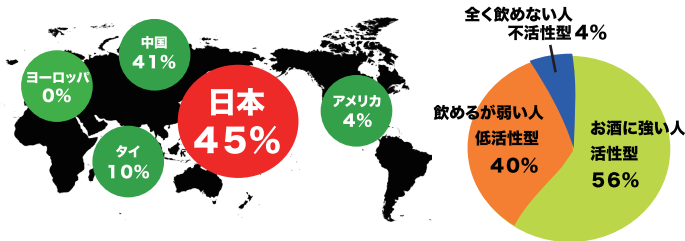
過度の飲酒を続けたときの影響



人により酔い方も違うことを理解しましょう!

アルコールは胃、腸からそのままの形ですぐに吸収され血中に入り、肝臓のアルコール脱水素酵素によって分解され、「アセトアルデヒド」になります。このアセトアルデヒドという有害物質をスムーズに処理できない人は、皮膚が赤くなったり気分が悪くなったりします。

日本人はアセトアルデヒドを分解する脱水素酵素の働きが弱い人が45%、全く働かない人が5%程度存在します。



二日酔いを防ぐ為に、食べ物や水と一緒に摂る様にしましょう。また、お酒の弱い体質の人に無理強いはやめましょう。

お酒と上手に付き合きましょう!

1 ほどほどの量(適量)を守りましょう。

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g程度であるとされています。

種類	ビール	清酒	ウイスキー ブランデー	焼酎(25度)	ワイン
	中ビン1本 (500ml)	1合 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)	半合強 (100ml)	グラス2杯 (180ml)

2 賢く飲みましょう!

👉 楽しく

やけ酒は飲みすぎのもとです。お酒そのものより雰囲気や会話を楽しみましょう。



👉 ゆっくり

早飲み、一気に飲みすぎのもとです。ゆっくり飲むことで肝臓への負担も少ないです。



👉 食べながら

良質なたんぱく質やビタミン類の豊富なおつまみを選ぶと肝臓の代謝機能が高まります。ただしアルコールによる食欲増進作用がありますので食べすぎには十分注意しましょう。カロリーや塩分のとりすぎにつながります。



3 週に2日以上は休肝日を

肝臓に負担をかけ続けないようにしましょう。



4 定期的に健康チェック

年に1回は定期健康診断を受け、健康管理をしながら身体を守りましょう。



アルコールを賢く選びましょう!

1 カロリー編

ビール

生ビール中ジョッキで約200kcal。何倍も飲むとすごいカロリーを摂取していることに!

カクテル

果汁を加えていたり、甘いシロップを加えているものには要注意です。甘いリキュールを甘い飲み物で割ったカクテルは、甘いリキュールを炭酸水で割ったカクテルの約2倍ものカロリーがあります。

2 糖質編

糖質ゼロのアルコール

蒸留酒

焼酎、ウイスキー、ブランデー、ウォッカ、ジンなど蒸留という製造過程によりアルコール分のみ抽出されていて糖質が除かれていますので、糖質がゼロのお酒です。カクテルは糖質が多いのでできれば避けましょう。

糖質が高いアルコール

ビール



ビール 350ml 缶1本

角砂糖 3 個程度 (糖質 11 ~ 12g)

日本酒



日本酒 1 合 (180ml)

角砂糖 1.5 個程度 (糖質 6g)