

# 新しい日常における過ごし方 ～飲酒量に注意しましょう～

新型コロナウイルス感染症の影響で、家で飲酒する時間が長くなったことやストレスの増加により、飲酒量が増加する方が増えています。お酒は適量を守り、楽しく飲むことが出来るように以下のことに気をつけましょう。

## 1日の適切な飲酒量を知っていますか？

お酒の適量は、肝臓でのアルコール処理能力などから以下の通りです。ただし、女性や高齢の方はこれより少ない量が適量となるため、飲酒量には特に注意して下さい。



ビール（中びん）  
1本（500ml）



日本酒  
1合（180ml）



焼酎 0.6合  
（110ml）



ウイスキー  
ダブル1杯（60ml）



ワイン  
グラス 1.5杯（180ml）



缶チューハイ  
1.5缶（520ml）

## おつまみを選ぶ時のポイント！

味が濃い料理はお酒がすすんでしまいがち。あっさりした味付けのおつまみ（ほうれん草のおひたし、枝豆、かまぼこなど）を選びましょう。



タンパク質は肝臓の働き助けになり、繊維質はアルコールの吸収を穏やかにするため、これらを多く含んだ豆腐、キノコ類、海藻類を使用したおつまみがおすすめてです。



肉類なら、低脂肪・高タンパク質の焼き鳥がおすすめ。肥満につながらないように、脂身の少ない胸肉やささ身を選びましょう。



# お酒を飲むときには、これらのことに気をつけましょう

## 最低週2日は「休肝日」をつくる

飲酒は肝臓や胃腸に負担がかかります。肝臓を休めるため、お酒を飲まない日をつくるようにしましょう。



## 飲酒後の運動、入浴は要注意

酔いが回りやすく、血圧が急激に低下し、転倒などの危険があるため、十分注意しましょう。



## 強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒は、粘膜に刺激を与え、胃炎や食道がんの原因になります。そのため、水などで薄めて飲みましょう。



## 薬と一緒にお酒を飲まない

お酒と一緒に薬を飲むと、効き目が強くなりすぎることがあり危険です。薬を服用している時は、お酒を飲まないようにしましょう。



## 長時間は飲み続けない

家で飲酒をしていると、飲む時間が長くなりがちです。飲み始める前には、飲み終わる時間を決めておきましょう。



## 1日1種類の飲酒にとどめよう

アルコールの総量が分からなくなるのは、危険です。度数の違うお酒をあれこれと飲むのは避けましょう。



アルコールに関して、心配なことや不安なことがございましたら、お気軽にすこやか生活課までご相談ください。

すこやか生活課 TEL: 077-581-0201  
(平日8:30~17:15)