

上手に付き合っていますか？



今月号では、お酒との上手な付き合い方についてご案内します。

南会津は美味しいお酒が飲める所として有名ですね。皆さんなじみの深いお酒。アルコールは適量であれば百薬の長と言われますが、**過度の飲酒は生活習慣病のリスクを高める事**が指摘されています。皆さんはお酒と上手に付き合っていますか？

厚生労働省によると、「**節度ある適度な飲酒量**」は、**1日純アルコール量で約20g程度で、女性やお年寄りの場合はこの半分の10g程度が適量**となります。自身の飲酒量がどのくらいになるか、表1をもとに確認してみてください。

また、1日あたり**純アルコール量男性平均40g以上、女性は平均20g以上**の継続的な飲酒は、生活習慣病のリスクを高めます。

さらに、**純アルコール量60g以上は多量飲酒**となり、数年で肝硬変やアルコール依存症になる危険性があります。

表1	お酒の種類 (アルコール濃度)	ビール (5%)	日本酒 (15%)	チューハイ (7%)	焼酎 (24%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)
1日の適量 (純アルコール量)	男性 (20g目安)	500ml缶 1本	1合	350ml缶 1本	100ml	グラス2 杯 (200ml)	ダブル1杯 (60ml)
	女性・高齢者 (10g目安)	500ml缶 0.5本	0.5合	350ml缶 0.5本	50ml	グラス1 杯 (100ml)	ダブル0.5杯 (30ml)



表1の量の
2倍以上を継続
して飲んでいる
場合には注意が
必要です

【問合せ】

健康福祉課 健康増進係

電話 0241-62-6180



管理栄養士
齋藤 浩子

- ① 談笑し、楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら、適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろう、週に2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(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- ⑦ アルコール薬と一緒に危険です
- ⑧ 飲まないで妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴要注意
- ⑩ 肝臓など定期検査を忘れずに

自身の飲酒状況の把握、アルコールに関する正しい知識の習得の為に、スマートフォンで日々の飲酒状況の記録ができるアプリや、飲酒チェックツールなどのサイトもあるので活用してみてください。

最後に【**適正飲酒の10か条**】を参考に、適正飲酒を実践し、美味しいお酒と上手に付き合い、楽しく健康的な生活を送りましょう！