

もっと知りたいお酒のこと



この時期、ついつい飲み過ぎてしまうお酒ですが、節度ある適度な飲酒を心がけることが大切です。肝臓病や生活習慣病の悪化を防ぐためにも、週に2日は休肝日を設け、量を守って楽しみましょう。

1日のアルコールの適量はどのくらい？

ビール・缶チューハイ 500ml 	日本酒 1合 180ml 	ウイスキー 60ml 	焼酎 35度 70ml 	ワイン 200ml 
--	--	--	---	---

アルコールのとりすぎはなぜダメなの？

アルコールのカロリーは身体活動や脳のエネルギー源にはなりません。そのため脂肪として肝臓に蓄えられ、飲みすぎてしまうと脂肪肝になってしまいます。さらに飲み過ぎると生活習慣病に悪影響を与えてしまうほか、アルコール性肝炎や肝硬変になることもあります。



お酒の疑問Q&A



適量よりも控えたほうが良い場合もあるの？

Yes

65歳以上の人、女性、少量の飲酒で顔が赤くなる人はアルコールの代謝能力が低いため、適量の半以下にしましょう。



寝酒はダメ？

Yes

寝酒は眠りを浅くしてしまいます。眠れないからといってお酒に頼るのはNGです！



日本酒より焼酎がいいって聞くけど本当？

NO

アルコール自体に、尿酸値を上げる作用があります。そのため日本酒から焼酎に変えても特別な効果はありません。

ぼくのひとり言...



えっ！



お酒を飲むときにご飯は食べなくてもいい？

NO

食事をとらないとアルコールの吸収が早くなってしまいます。血中のアルコール濃度が急激に高くないように食事は必要です！



アルコールにカロリーはありますが、体に必要な栄養はありません。お酒のつまみはいつもの食事♪

◎適量のお酒を分解するのに3~4時間かかるよ。

多量飲酒(1日3合以上)は特に注意！

◎お酒には食欲増進作用もあるので、食べ過ぎに注意しようね。

