



## ★お酒は百薬の長★

適量であれば、以下のようなプラス面があります。

- ・精神面でストレスを緩和し、心を和ませます
- ・心臓病等を予防する善玉コレステロールの量を増やします
- ・お酒を仲立ちに、人とコミュニケーションを図ることで、人間関係を円滑にします

※ ただし、アルコールには発がん性がありますので、体質的にアルコールを分解する酵素の働きが弱い方（飲酒で赤くなる、2日酔いを起こしやすい）は、無理に飲まないようにしてください！

「節度ある適度な飲酒」は、1日平均純アルコールで約20g程度！！

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	酎ハイ(7度) (1本350ml)	ウイスキー・ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (80ml)	ワイン (2杯240ml)
アルコール度数	5%	15%	7%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	24g	20g	27g	24g



# 楽しくアルコールと付き合う 3つのコツ♪

## 食べながら 適量範囲でゆっくりと

空腹状態でたくさんのお酒を飲むと、胃腸を強く刺激し、粘膜を荒らしてしまいます。また、胃腸に何も無い状態ではアルコールが吸収されやすいため、急激に血中アルコール濃度が上がり、さまざまな障害がおこりやすくなります。

お酒と一緒に、栄養バランスのとれたもの、特にタンパク質や脂質を含んだ食物を食べると、アルコールと胃の粘膜の接触を緩和し、アルコールの吸収のペースをゆるやかにします。また、食物に含まれる水分は血中アルコール濃度を薄める役割も果たします。



適量は、一般的にビール中びんなら2本、日本酒は2合を限度とすることです。(個人差があります。)



## やめようよ きりなく長い飲み続け

長い時間飲み続けると、自分の適量を超えて酒量が増えてしまい、大量飲酒につながります。また、翌日になってもアルコールを代謝しきれないために、二日酔いになってしまいます。

ほどほどの時間で切り上げるようにして、節度ある飲み方を心がけてみませんか。

## 談笑し 楽しく飲むのが基本です

適量のお酒は楽しい気持ちをさらに増加させ、緊張感を和らげたり良好な対人関係促す効果をもち、ストレスを解消させます。

家族や友人、職場の方と共に語り合ったり笑ったりしながら、お酒の味とその場の雰囲気を楽しんでみませんか。

