



## アルコールを長く楽しむために



アルコールについて昔から「酒は百薬の長」「酒に十徳あり」などと言われ、ほどほどに飲むことは、こころを和ませ、生活に潤いを与えてくれます。その一方で、飲み方を誤るとこころや身体に悪い影響をもたらします。「百薬の長」とするか「百害あって一利なし」とするかは、飲み方次第です。

アルコールを長く楽しむためのコツをご紹介します。



### ●おつまみ

タンパク質やビタミンの豊富な枝豆やチーズ、豆腐や野菜など、肝臓に負担のないものを取りましょう。

### ●お酒の量

飲み続けると耐性ができ、肝臓に負担がかかります。休肝日をもうけると耐性ができにくくなり、少量で酔うことができます。

### ●飲み方

酔いが回ると、勢いづいてしまいます。以下「節度ある適度な飲酒」を参考に、ゆっくり飲んで、ほろ酔いでやめるようにしましょう。

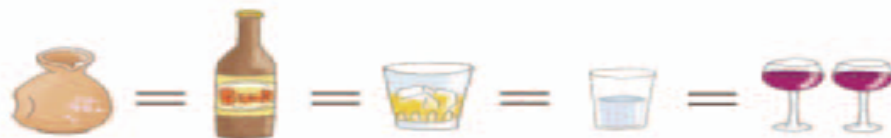
### ●健康診断

健康で長くお酒を楽しむために、健康診断を受け、定期的に健康管理をしながら生活習慣病からからだを守りましょう。

## 「節度ある適度な飲酒」

中年男性：1日平均純アルコールで約20g以下

女性・高齢者：1日平均純アルコールで約10g以下



日本酒  
1合  
(180ml)

ビール中瓶  
1本  
(500ml)

ウィスキー  
ダブル  
1杯  
(60ml)

焼酎  
0.6合  
(110ml)

ワイン  
小グラス2杯  
(180ml)

高齢者や女性は**この半分**が適度な飲酒量です。