



# 節度ある飲酒，とは！？



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。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、飲み方次第ということです。

実は、宇都宮市では「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している成人の割合」が**男女ともに増加**しています！

特に女性においてはH23年とR5年の比較で1.5倍になっていることが分かりました。

(令和5年度における主な市民健康等意識調査結果より)



生活習慣病のリスクを高める量とは？

(男性) 毎日2合以上+週3～5日3合以上

(女性) 毎日1合以上+週3～5日1号以上+週1～2日3合以上

そんなアルコールを、**長～く楽しむコツ**を4つお伝えします。

## ●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。

## ●おつまみ

タンパク質やビタミンの豊富や枝豆やチーズ、豆腐や野菜など、肝臓に負担のないものを取るようこころがけましょう。

## ●飲み方

酔いがまわると、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** (純アルコール20g程度)」

|         |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| 日本酒     | ビール中瓶   | ウィスキー   | 焼酎(35度) | ワイン     |
| 1合      | = 1本    | = ダブル1杯 | = 1合    | = グラス1杯 |
| (180ml) | (500ml) | (60ml)  | (110ml) | (120ml) |

※高齢者や女性は**この半分が適度な飲酒量**です。

作成：宇都宮市保健所保健予防課 (令和6年11月)

