

飲みすぎ注意!

# お酒と上手につきあおう

体内から  
飲みすぎ警報  
発令中です!



ポイント1

# 1日1合までにしましょう!

健康を守るための適正飲酒の量は、  
男性で日本酒換算1日平均1合以内です。



ビール  
中ビン1本  
(500ml)



ウイスキー  
ダブル1杯  
(60ml)



日本酒  
1合  
(180ml)



ワイン  
ワイングラス2杯  
(200ml)



焼酎 (35度)  
2/5杯  
(70ml)

肝臓は、いわばアルコール処理場。飲酒量が多いと $\gamma$ -GTPが上がり、肝臓はオーバーワークになります。また、高血圧や肥満、痛風、糖尿病、動脈硬化などの誘因になります。

「酒は百薬の長」と言われるように、上手に飲めば疲労回復やストレス解消に役立ちます。健康を守るため、適量飲酒を心がけましょう。

# こんな工夫をしましょう!

## ☆トータルの飲酒量を減らして

- 適量をマイペースで
- 週に2日はお酒を飲まない休肝日を



## ☆外で飲む回数を少なく

差しつ差されつは  
つい飲みすぎに

イツキ飲み、  
駆けつけ3杯  
はやめて



2次会、  
はしご酒  
も控えて

♡自分からは誘わない  
♡ことわり上手になり  
ましょう



今日は  
〇〇〇で、  
ちよっと…  
また今度ね。

## ☆食べながら飲む習慣を

- 肝臓や胃にやさしく  
飲酒量もおさえられ  
悪酔いも防ぐので効果的



★お酒を飲んだ後のラーメンやお茶漬は  
エネルギーオーバーに…ご用心!

ポイント3

# つまみに注意しましょう

つまみの上手な選び方

- ◇魚や肉を1品選んだら、次は野菜の入ったつまみを1品選びましょう。
- ◇あぶらや塩分の多いものは控えましょう。

## おすすめのつまみ



冷やっこ



さしみ



鍋物



枝豆



野菜の煮物・  
和えもの・サラダ



もずくやわかめの  
酢の物

## 要注意つまみ



ウィンナー



唐揚げ



ポテトチップス



漬物



しおから



ナッツ類