

お酒と上手につきあう

飲みすぎ注意！

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!

健康を守るために適正飲酒の量は、
男性で日本酒換算1日平均1合以内です。



ビール
中瓶1本
(500ml)



日本酒
1合
(180ml)



ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)



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γ-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。

ポイント2

こんな工夫をしましよう!

☆トータルの飲酒量を減らして

- 適量をマイベースで
- 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

イッキ飲み、
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



まち○○○で、
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

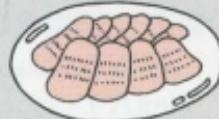
要注意つまみ



ウインナー



唐揚げ



ポテトチップス



漬物



しおから



ナツツ類