

適正飲酒のすすめ

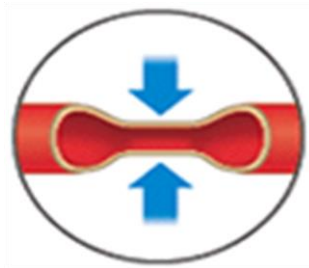
お酒は適量であれば、精神や健康にもプラスになりますが、長期に渡り大量の飲酒をすると、肝臓でアルコールが代謝される際に脂肪が蓄積し、脂肪肝や肝硬変などの肝臓障害が引き起こされます。その他にも、消化器官や心臓など体中に悪影響を及ぼします。

肝臓



肝硬変、脂肪肝

心臓



高血圧

膵臓



糖尿病

多量飲酒が
身体に及ぼす影響

肥満



脂質異常症

神経



痛風

脳



急性
アルコール中毒

「適正飲酒量」ってどのくらい？



ビール
ロング缶 1 本 (500ml)
210kcal



日本酒
1 合 (180ml)
185kcal



焼酎 (25 度)
グラス 1/2 杯 (100ml)
146kcal

1 日の適正アルコール量は
「純アルコール約 20g」



ウイスキー
ダブル 1 杯 (60ml)
142kcal



ワイン
グラス 2 杯弱 (200ml)
150kcal



チューハイ (7%)
缶 1 本 (350ml)
179kcal

【正しいお酒の飲み方】

- ・強いお酒は薄めて飲む
- ・すきっ腹で飲まない
- ・週に 2 日程度の休肝日をつくる

飲酒習慣を見直し、健康について考えてみませんか？

