

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。

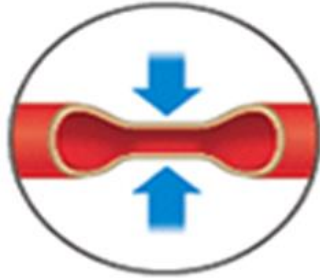
その他にも、消化管や心臓など体中に悪影響を及ぼします。

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)

148kcal

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？