

平成23年12月27日発行

## ごとう健康づくりニュース

発行：五島保健所地域・職域連携推進協議会 編集事務局：長崎県五島保健所

今月のテーマ：「考えてみよう 適量飲酒」

### 主なお酒の適量

\*1日にこれらのいずれか1つ



日本酒1合  
180ml



ビール中びん1本  
500ml



ウイスキー(40度)  
ダブル1杯(60ml)

\*女性やお年寄りの適量はこの半分



焼酎(25度)  
ぐい飲み2杯弱100ml



ワイン(12度)  
200ml

適量を超えた長期のアルコール摂取は、脂質異常症、脂肪肝、肝硬変、アルコール依存症などのリスクを高める可能性があります。適量を守りましょう。

アルコールにより健康を害する人はお酒に強い人です。自分はお酒に強いから大丈夫だと過信していませんか？

食事からのエネルギーよりも飲酒によるエネルギーがまず消費されるため、食事からのエネルギーが蓄積されます。 **肥満・腹部での脂肪蓄積**

### お酒のつまみ

たんぱく質、ビタミン、ミネラル、炭水化物をバランスよく  
油を多く使用したものは控えるか、避けましょう。

#### 【たんぱく質】

白身魚やイカのさしみ  
冷奴、焼き鳥など



#### 【ビタミン、ミネラル】

野菜サラダ、おひたし  
野菜のソテーなど



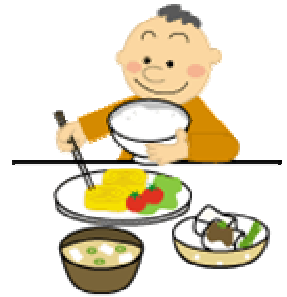
#### 【炭水化物】

おにぎり、うどん  
海苔巻きなど



## 適量を守る工夫をしましょう

食べながら飲む、食べてから飲む  
ほろ酔い程度に飲む  
週2日は休肝日を決めよう



## 宴席での工夫と気をつけること

ゆっくり食事を楽しみながら飲む  
お酒の強い人、すすめ上手な人のそばに座らない  
お酒を無理強いしない  
返杯は断る  
節酒中と宣言する  
二次会に行かない

## 飲酒のメリット、デメリット対照

適量なら楽しいお酒……。でも、度を越すと大きな損失を被ることにつながります。お酒のメリット・デメリット考えてみてください。

### メリット

ストレスの解消、疲労回復、  
食欲増進、不安の軽減、緊張  
の解消、人間関係を円滑にす  
る、本音が聞ける、親密にな  
れる、気分が落ち着く、アイ  
ディアが湧く、いやなことを  
忘れる

### デメリット

病気、怪我、健康を損なう、治療費がかさ  
む、金銭的損失、借金、職業上の失敗、交  
通事故、飲酒運転、失業、犯罪に巻き込ま  
れる、鞆や財布を取られる・置き忘れる、  
自己中心的、猜疑的、記憶障害、判断力の  
低下、自己憐憫、うそ、約束を忘れる、義  
務を果たせない、信頼を失う、認知症にな  
る、失火、社会的信用の失墜

### 事務局より

この通信に関するご意見・感想や情報提供は下記までお願いします。

編集事務局：五島保健所地域保健課

(TEL) 0959-72-3125 (FAX) 095975-0102

(eメール) [goto-kenko@pref.nagasaki.lg.jp](mailto:goto-kenko@pref.nagasaki.lg.jp)

