

お酒好きなあなた、必見！

生涯お酒を楽しみたいですね。そんなあなた、これからもお酒を楽しむために飲み方を振り返ってみませんか？



あなたの飲酒は多い？少ない？

あなたの飲酒量は、成人（日本人の男女別）100人の中で上から何番目でしょう？

予想順位を書きましょう。100人中 _____ 位

実際はどうか確認してみましょう。

■お酒を飲む日の1日あたりどのくらい飲みますか？量を日本酒に換算します。

基準	日本酒1合に相当する量				
日本酒	ビール	ウイスキー	焼酎(25%)	ワイン	チューハイ
1合	中びん1本 (500ml)	ダブル1杯 (60ml)	コップ半分 (100ml)	小グラス2杯 (200ml)	缶1本 (350ml)



お酒を飲む日は、
1日に日本酒1合分まで
にしましょう。

休肝日をつくる
ことも大切です。



■ランキングでチェックしてみましょう。

1日の飲酒量	成人男性 100人の中で	成人女性 100人の中で
5合以上	2人 (1~2位)	1人 (1位)
4合~5合未満	2人 (3~4位)	1人 (2位)
3合~4合未満	5人 (5~9位)	2人 (3~4位)
2合~3合未満	15人 (10~24位)	3人 (5~7位)
1合~2合未満	24人 (25~48位)	9人 (8~16位)
1合未満	22人 (49~70位)	20人 (17~36位)
飲まない	30人 (71~100位)	64人 (37~100位)

(猪野亜朗氏ら、2010の資料を一部改変)

予想より多く飲んでいませんか？

⇒ そんなあなたは、裏面でお酒の飲み方を考えてみましょう！

⇒ そうでないあなたも、裏面でお酒のお得な情報をチェックしましょう！



お酒を控えめにするとこんなよいことがあります！



頭がはっきりし、集中しやすくなった

体重が減ってきた

アルコールは、脳を麻痺させ、集中力や判断力を低下させます。

肝臓の検査値が改善、正常化した

お酒に入眠効果はありますが、眠りが浅くなるので、睡眠の質は悪くなり疲れが取れにくくなります。

アルコールには、脂肪の代謝を抑制する働きがあり、体脂肪が減りにくくなります。

おこづかいが残り、ほかの趣味にまわせるようになった

長期に渡る飲酒により、アルコールを分解する肝臓の機能が低下し、肝臓の検査値は悪くなります。

よく眠れるようになった

飲んだ翌朝の調子が良くなった（二日酔い、胃痛がなくなった）



1日に、焼酎1合(180ml)または、ビールコップ1杯(180ml)を減らすと、年間で約**6万5千円**の節約になります。
(焼酎 1.8ℓ 1800円、ビール 500ml 500円の場合)

血圧が下がった

アルコールの摂取量が多いほど血圧は高くなります。

飲酒をすると、ホルモン異常による脱水や低血糖、体が酸性に傾くことなど様々な要因が絡み合い二日酔いが生じます。



お酒を飲みすぎないようにするコツがあります！

- お酒を減らそうと思った理由や、これまでの努力を思い浮かべる。
- お酒を減らして良かったことを考える。
- 気楽な気持ちでお酒を控える。
- お酒以外の楽しみ（趣味）を増やす。
- 一緒にお酒を減らす仲間を見つける。
- 一口飲むたびにコップをテーブルに置く。
- 次の一口までの時間を長くする。
- 酒席では、まず食事をしてお腹を満たす。
- 飲み過ぎた次の日はできるだけお酒を控える。



お酒と健康に関するご相談等は、各市保健センターまたは衣浦東部保健所へお問い合わせください。

