

お酒はほどほどに！～お酒と上手につき合おう～

12月はクリスマス会や忘年会などイベントが多数あり、お酒を飲む機会が多くなのではないのでしょうか？

「酒は百薬の長」と言われ、適量を守れば問題はありません。しかし、お酒の飲みすぎはかえって健康を害します。「節度ある適度な飲酒」を心がけましょう！

「節度ある適度な飲酒」とは？

アルコール摂取量の基準とされるお酒の1単位とは、純アルコールに換算して20gです。「健康日本21」では、純アルコールで1日平均20gを「節度のある飲酒」としています。

| お酒 1 単位 (純アルコールにして20g) | | |
|------------------------|------------|--------------|
| 缶ビール | アルコール度数5% | 500mL 1缶 |
| 日本酒 | アルコール度数15% | 180mL (1合) |
| 焼酎 | アルコール度数25% | 110mL (0.6合) |
| ウイスキー | アルコール度数43% | 60mL (ダブル1杯) |
| ワイン | アルコール度数14% | 180mL (1/4本) |
| 缶チューハイ | アルコール度数5% | 520mL (1.5缶) |



注意

- ・一般的に、2単位くらいのお酒が飲み会などで楽しめる限度と言われています。これを超えると酔いやさまざまな障害が起こりやすくなると言われています。
- ・アルコール代謝能力には個人差があります。
女性は男性に比べてより少ない量、より短時間でアルコールの害を受けてしまいます。

お酒を楽しく飲むために・・・

- ・食事をしながら、自分のペースで時間をかけてゆっくりお酒を楽しみましょう。
お酒と水分を交互に飲むのも効果的です。
※空きっ腹の飲酒は、胃の粘膜を傷めたり、アルコールの吸収を早めたりします。
- ・強いお酒は、薄めて飲むのがおすすめです。
- ・毎日続けて飲酒せず、週に2回は「休肝日」を作りましょう。
- ・肝臓疾患は自覚症状がなかなか現れません。年に1回健診で自己管理しましょう。
- ・生まれつきお酒に弱く、わずかなお酒を飲んでも顔が赤くなったり、吐き気を訴える人もいます。
この体質は、生まれつき決まっているもので、努力で飲めるようになることはありません。
無理に飲まない、飲めない人にお酒を無理強いしないようにしましょう。
<http://www.arukenkyo.or.jp/> (アルコール医学協会)

有料広告掲載欄

住み慣れた地域でより良い生活を♪ 入居者募集中

＊ お気軽に 見学にお越し下さい ＊

医療法人 福島会 「ゆ」っくり「た」のしく「か」そくのように 豊かな生活がテーマです

グループホームあさひ 三重郡朝日町小向2064-1 ☎376-3300

ふくじまだより 検索 日々の様子をブログにて公開中!

入居要件 要介護1以上の方

＊ 在宅での生活が難しい方や入院中の方もご相談下さい。
＊ 認知症についてのご相談も受付けております