

## お酒と上手に付き合おう



厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は1日平均純アルコールで**約20g程度**であるとされています。

アルコールには神経をマヒさせる働きがあり、少量なら気持ちをリラックスさせるなどの作用もありますが、過度な飲酒を続けることで肝障害・心疾患・胃腸障害・がん・高血圧など様々な問題が起こります。ここでは、お酒との上手な付き合い方をご紹介します。



## 純アルコール20gってどれぐらい？

※女性はアルコールの影響を受けやすいのでその半分から3分の2程度

## ビール



500ml

## 日本酒



180ml

## ワイン



200ml

## チューハイ



350ml

## ウイスキー



60ml

## 焼酎



100ml

がんになりやすいのは  
飲むと赤くなる人

アルコールの処理能力には個人差があり、3タイプに分類できます。

- ①飲んでも赤くならない **NN型**
- ②赤くなるけど飲める **ND型**
- ③全く飲めない **DD型**

赤くなるけれど飲める**ND型**の人は、アセトアルデヒドの分解が遅く、肝臓だけではなく食道や咽頭がんのリスクも高いのです。

自分の体質に合わせて1日の上限を決め、楽しく飲めるようにできるといいですね！

## お酒と上手に付き合う方法

## ①おつまみと一緒に飲もう

- ・血中アルコール濃度を上げにくくする
- ・胃腸の粘膜が荒れるのを防ぐ

## ②1人で飲むのを避ける

- ・飲むスピードが速くなる
- ・量を気にしなくなる

③大容量のパック入り日本酒や  
焼酎を避ける

- ・飲みすぎに繋がる
- ・醸造アルコールの質がよくない

## ④週1回は休肝日を設けよう

