

～お酒との上手な付き合い方～

12月に入るとお酒を飲む機会が増えるのではないのでしょうか？
お酒を楽しく、気持ちよく飲むためのポイントをお知らせします！



① 適量飲酒と週2日の休肝日

大切な体を守るため、1日あたりの純アルコールを守りましょう。
男性は20g、女性は10gまで！

純アルコール20gの目安



【日本酒 1合】



【ビール(5%) 500ml】
【チューハイ(7%) 350ml】



【焼酎25度 100ml】



【ハイボール 350ml】



【ワイン 180ml】



【ウイスキーダブル 60ml】

② 腹八分目の食事

腹八分目を目安に食べながら飲むことで、お酒が胃の中に留まる時間が長くなるため、急に酔っ払うことを防げます。
タンパク質や野菜に多いビタミンはアルコール代謝をサポートします。
栄養バランスのよいおつまみと一緒に楽しみましょう♪

③ 水分補給

アルコールは利尿作用があります。
脱水予防のため、お酒の合間にお水も飲みましょう！

皆さまの健康づくりに役立てていただく
ための「なっぴい健康出前講座」実施中！
お気軽にお問い合わせください。

長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話 226-9961 FAX 226-9982