



## 正しい飲酒の仕方を 知っていますか？



いよいよ、今年も終わりを迎えようとしています。  
年末年始といえば、飲み会が増えたり、家族みなでごちそうを囲んだり、と、何かと飲酒量が増えてしまう時期のため注意が必要です。  
みなさん、適切な飲酒量、飲酒するときの注意点を確認しましょう。

### 問題

「節度ある適度な飲酒」とは、  
どのくらいの飲酒量でしょう？

厚生労働省 健康日本 21(第2次)より



ビール  
350ml  
A



ビール  
500ml  
B



ビール  
700ml  
C

正解 B：ビール500ml

「節度ある適度な飲酒」は純アルコール量にして20g程度とされています。

飲み過ぎると生活習慣病のリスクも・・・！

生活習慣病のリスクを  
高める飲酒量

男性：40g以上  
女性：20g以上

顔が赤くなる方、  
高齢の方は  
さらに控えめに



飲酒を減らした分だけ、  
血圧の低下や肥満の予防が  
期待できます◎

実際、どのくらい飲んでいいの・・・？ (アルコール  
20g換算)

※個人差があります。飲酒習慣のない方に対してこの量を推奨しているものではありません。

日本酒1合弱  
(160ml)

ワイングラス  
2杯(200ml)

焼酎35度  
(70ml)

ウイスキー  
ダブル(60ml)

### おすすめのおつまみ

飲酒時、アルコールによってビタミン(特にビタミンB1)・ミネラルが失われます。肝臓でアルコールを分解する際には、たんぱく質が使われます。

・たんぱく質

鶏肉、卵、大豆



・ビタミン・ミネラル

豚肉、マグロ、アジ



サラダなどの  
生野菜から食べる  
とより良いです



### お酒を飲むときのポイント！

#### ・空腹で飲まない

飲み会に行く前に  
少し食べよう！



空腹での飲酒はアルコールの吸収が速まり、酔いが回りやすくなります。  
食べ物を摂取すると、アルコールの吸収が抑えられ、身体への負担が減り、二日酔いのリスクも軽減できます。

#### ・ノンアルコール飲料を挟む

アルコールには利尿作用があるため、脱水状態になるリスクが高まります。水などを挟みながら飲んだり、アルコールを薄めて飲むことで、水分補給しましょう。  
同時に満腹感も得られ、飲酒量を控えることが出来ます。

