

お酒を長く楽しむための～飲み方のコツ～

アルコールには気持ちをリラックスさせる効果があり、ついつい2杯、3杯と飲みすぎてしまうことも・・・
健診結果で肝機能や脂肪肝など腹部エコーで指摘された方は要注意。

おいしいお酒を長く楽しむためにも、まずは普段のお酒の量を確認してみて、飲み方を工夫してみませんか？



その1 1日のお酒量純アルコール量20gにする

適正飲酒がお酒を長く楽しむための最大の秘訣。男性の適量の目安が1日あたり純アルコール量20g
女性や高齢者はその半量程度（10g）とされています。

日本酒 1合 	ビール 500ml 	ウィスキー 	焼酎 (25%) 	ワイン 	7%チューハイ 
15% (180ml)	5% (500ml)	43% (60ml)	25% (100ml)	12% (200ml)	7% (350ml)
糖質 8.8g 196kcal	糖質 15.5g 200kcal	糖質 0g 142 kcal	糖質 0g 166kcal	糖質 3g 146kcal	糖質 2.5~30g 170~200kcal

人気のストロング系酎ハイに注意！

1本あたりのアルコール量は $500\text{ml} \times (9\% \sim 12\% / 100) \times 0.8 = 36 \sim 48\text{g/本}$

2本飲むと・・・日本酒3合～5合に相当



その2 食事と一緒にゆっくり楽しむ

食事と一緒に飲むことでアルコールの吸収をゆっくり抑え、胃や肝臓の負担も減らしてくれます。

20時以降は糖質の代謝が低下するため、

20時以降に飲むなら、糖質OFFのものや蒸留酒（焼酎、ウィスキー等がおすすめ！）

肉や魚：アルコール代謝を助ける

豆腐や野菜料理：アルコールの吸収をおだやかになる

ごはん：低血糖、食べ過ぎ飲みすぎの予防に



その3 休肝日をつくる

毎日飲むのが習慣になっていませんか？肝臓は24時間休みなく働いています。

月に数回でも肝臓をいたわる日を作りませんか？

休肝日はノンアルコールや炭酸水などを代用してみるのもひとつ。

お酒を飲めない日ではなく、お酒以外（運動、音楽、読書など）を楽しむ日に行ってみましょう！

