

# 適度な飲酒で肝臓を守ろう！

厚労省より健康スコアリングレポート（2022年度実績分）が公表されました。当健保の「適切な飲酒習慣」の割合は全体で **82.3%** と全組合平均（88.2%）と比較すると低い傾向にあります。肝機能は自覚症状がないため、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注意が必要です。この機会に普段の飲酒習慣を見直してみませんか？

## ◇ あなたの飲酒量は適量ですか？

### 1日のお酒量 純アルコール量 20g

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  $500\text{ml} \times (9\% \sim 12\% / 100) \times 0.8 = 36 \sim 48\text{g} / \text{本}$

2本飲むと・・・日本酒3合～5合に相当



## ◇ 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）を楽しむ日にしてみましょう！

文責：常務理事 大西 昭彦  
作成：保健師 大谷

