

アルコールを飲みすぎると



「百薬の長」と言われているアルコールは、適量の飲酒なら問題はありませんが、飲みすぎると様々な問題を引き起こします。

アルコールを過剰に摂取すると、脂肪が過剰に蓄積され脂肪肝を引き起こしたり、肝臓

での解毒が追いつかず、アルコールによって肝臓自体に様々な疾患を引き起こされたりしてしまいます。

定期的な健康診断を受診し、健康チェックを行い、お酒と上手に付き合っていく必要があります。

もし、お酒を飲みすぎたら・・・

飲みすぎ

肝臓に脂肪たまる

アルコール性脂肪肝

幹細胞が炎症を起こす

アルコール性肝炎

肝機能低下、肝臓線維化

肝硬変

癌化

肝がん

上手にアルコールと付き合みましょう

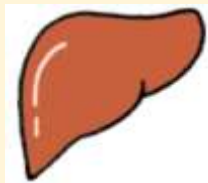
食べながら飲もう

何も食べずにお酒を飲むと、胃や腸の粘膜を傷つけてしまいます。また、お酒と一緒に食べ物を食べることによって、アルコールが急激に吸収されることを予防します。



休肝日をとろう

毎日お酒を飲むと、肝臓がアルコールに常にさらされ、肝臓に障害が発生しやすくなります。週に3回は肝臓をお酒から解放し、肝臓を修復する時間を作りましょう。



定期健診を受けよう

肝臓は「沈黙の臓器」とよばれ、病気が進行するまで症状はあらわれません。早い段階で病気を見つけるためにも定期的に健康診断を受診しましょう。



健康を維持する為のお酒との付き合い方



作成 健康長崎市民21市民推進会議
監修 長崎県栄養士会 長崎支部

連絡先
長崎市健康づくり課
電話
095-829-1154



おつまみのエネルギー量と塩分量のめやす

適切なお酒の量は？



お酒と一緒に食べるおつまみは、エネルギーや塩分が高いものが多く、食べ過ぎると肥満や生活習慣病につながります。おつまみも上手に選んで、健康な毎日を送りましょう。

高い

塩分

低い

低い

エネルギー

高い



※表示しているエネルギーと塩分の値はめやすです。使用している食品の種類や調理法によって変動します。

アルコールの1日の適量は純アルコールで20gです。お酒の種類によって適量は異なりますので、適量をよく覚えて、飲みすぎないようにしましょう。



お酒の種類	お酒の量	アルコール度数	エタノール分量(g)
ビール大びん	633ml	5~6%	25~30
ビール中びん	500ml		20~24
缶ビール	350ml		14~17
日本酒1合	180ml	15~16%	21~23
ウイスキーシングル	30ml	40%~	9~
ウイスキーダブル	60ml		19~
ブランデーシングル	30ml	40%~	9~
ブランデーダブル	60ml		19~
焼酎1合	180ml	20~35%	29~50
酎ハイコップ1杯	300ml	5~7%	12~17
ワイングラス1杯	120	12~15%	11~14

おすすめのおつまみ！

- ①良質のたんぱく質 (豆腐、枝豆、チーズ)
- ②低脂肪のもの (お浸し、海藻サラダなど)
- ③ビタミン、ミネラルの多いもの (野菜スティック、酢の物など)