

# アルコールと健康

春になりお花見のシーズンに入りますが、適量・お酒との付き合い方を守ってお酒と長く付き合しましょう！！

お酒だけ飲むのではなく、食事と一緒に飲むことで、飲みすぎの防止にもつながります。

## 主菜

アサリの酒蒸し、湯豆腐など



## 副菜

野菜サラダ、スライストマトなど



## 【飲酒とタバコ】

タバコの有害物質であるタールに含まれている発がん物質は、アルコールに溶けやすい性質であり、喫煙だけの場合と比べると40倍以上にもなると言われています。



## 【飲酒と女性】

一般的に女性は男性に比べて、アルコールの処理能力が2/3しかないなので、飲みすぎには気をつけましょう。

妊婦が大量に飲酒すると、胎児性アルコール症候群をはじめとする深刻な障害につながる場合があります。

その障害としては、発育障害、知能障害、顔容異常などがあり学齢期になっても発育障害や知能障害は回復しにくいと言われています



## 【健康的に飲みましょう】

一般的に肝臓がアルコールを処理するスピードは個人差がありますが、平均すると1合あたり約3時間とされています。

就寝中でも、肝臓は休みなく働いているので、毎日飲酒していることは、それだけ胃や肝臓に負担がかかっていることとなります。

週に2日はお酒を飲まない休肝日を設けることをオススメします。

- 自分のペースでゆっくりと飲むこと
- 食べながら飲む習慣を

- 自分の適量にとどめよう
- 週に2日は休肝日を
- くすりと一緒には飲まない
- 肝臓などの定期点検を！！

## 1日飲酒量の目安



シングル2杯



0.6合



中瓶1本