

知っておきたい！

お酒と上手に付き合うコツ！

京都中央信用金庫健康保険組合

「百薬の長」とも「万病のもと」ともいわれるお酒。その鍵を握るのは、ズバリ“飲む量”です。適量を守れば、体にも心にもうれしい効果も期待できます。お酒と上手に付き合うためのコツを、一緒に確認しましょう！

## ① 適度なお酒がもたらすいい効果

### コミュニケーションが スムーズに

人間関係を円滑にするお手伝い！

### 食欲増進

胃液の分泌が増え消化アップ！  
また体内でアルコールが分解されるときに糖が使われるので、  
血糖値が下がり食欲もアップ！

上手な  
お付き合いで

お酒を  
「百薬の長」に！

### 心身ともにリラックス

心身の緊張がゆるんでリラックスした状態に。ストレス解消にもつながります！

### 血行促進

血管が拡張して血行が良くなり、体が温まりポカポカに！肩こり解消にも！

適量のお酒（日本酒換算で1日1合未満）を守る人は、飲まない人や大量に飲む人と比べて死亡率が低いという報告もあります。  
ただし、個人差があるため、無理に飲む必要はありません。

## ② 適量を守り、楽しく飲もう！

適量は人によって異なります。お酒に弱い人、女性や高齢者は、この基準よりも少な目が適量！

### ★1日の目安量（純アルコール約20g程度）

|                                                                                                              |                                                                                                             |                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  ビール中びん1本<br>(500ml)      |  日本酒1合<br>(180ml)        |  焼酎0.6合<br>(100ml)   |
|  ウィスキー<br>ダブル1杯<br>(60ml) |  ワイン<br>グラス2杯<br>(200ml) |  缶チューハイ1本<br>(350ml) |

参考：厚生労働省「健康日本21」

### 二日酔いだけではありません！

「飲みすぎ」が招くさまざまな健康リスク

高血圧・脂質異常症・脳出血やくも膜下出血・心不全・肝炎・肝硬変・急性アルコール中毒・アルコール依存症など

## ③ 今日からできる！飲み方のコツ

### 飲むより先にまず食べる！

すきっ腹で飲むと、血中のアルコール濃度が急上昇！  
チーズや枝豆などヘルシーでたんぱく質を多く含むものがおすすめ！

### こまめに水を飲む！

交互に同じ量を飲むぐらいが理想的！  
酔いがまわるのがゆっくりとなり、肝臓への負担も軽減！！

### ゆっくりスローペースで！

異なる種類のお酒を飲む“チャンポン”は、飲み口が変わるため、飲むスピードが早くなったり、飲む量が増え、悪酔いに。

### 休肝日をつくりましょう！

週に2日は休肝日をつくり、肝臓を休ませましょう！

休肝日