

## 第8条

### 適正飲酒を守りましょう。

適量を守れば快眠を誘い、ストレス解消になる楽しいお酒も、量が過ぎると行動にも歯止めがきかなくなり、からだにも悪影響をおよぼします。からだに無理をかけたお酒の飲み方をしていませんか？ お酒は上手に、楽しく、そして健康的に飲みましょう。

特に、精神的・身体的な発達の上にある未成年者の健康への害は大きいといわれています。未成年者に飲酒の危険性を伝え、飲酒を勧めないようにしましょう。

適量を守っていますか？

適量にとどめ、  
百薬の長になるようにゆっくり飲もう!!

一度に大量に飲むと肝臓での分解が間に合わず、アルコール中毒に陥ります。適量を超えた飲酒は、肝臓病やアルコール依存症などからだに悪影響を与えます。



#### 主なお酒の適量の目安

アルコール約20g、日本酒で1合程度です。

強いお酒は薄めて!!

ビールなら



中びん1本

日本酒なら



1合

ワインなら



グラス2杯

焼酎25度なら



0.6合

ウイスキーなら



0.4合 (ダブル1杯)

いずれかひとつが1日の適量です。この量は目安で、女性や高齢者の場合は半分位が適量です。  
飲酒習慣のない人にこの量の飲酒をすすめるものではありません。

週2回は休肝日がありますか？

肝臓をいたわってあげましょう!!

毎日お酒を飲んでいると、肝臓が休めず機能低下します。働き過ぎの肝臓には、最低でも週休2日が必要です。



食べながら飲んでいませんか？

食事を組み合わせて飲む習慣が大切!!

空腹時に飲むと、胃壁を痛めるだけでなく、アルコールの吸収が早くなり、悪酔いの原因となります。野菜の煮物や海藻サラダなども加えたバランスのよい食事を食べながら飲みましょう。

油っこい料理を組み合わせがちの方は肥満につながるので注意。

