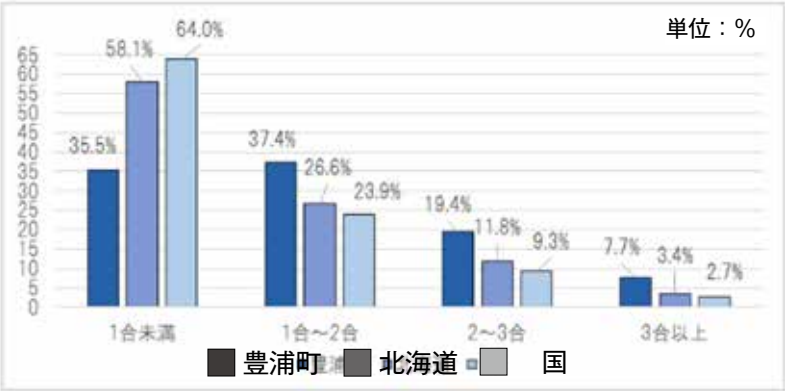
お酒と良いお付き合いしませんか？

12月から忘年会や新年会等でお酒を飲む機会が多く、有意義な時間を過ごす方もいるのではないでしょうか？今後もお酒（アルコール）を楽しむために、お酒による健康へのリスクと適切な飲酒量について知ることが大切です。

【1 回の飲酒量の比較】



【出展】KDB 帳票 No.1　2016（H28）年度データ

「豊浦町はお酒を飲み過ぎている人が多い！！」

左のグラフより国・北海道と比べ、2合以上飲む人の割合が高いです。

【適切な飲酒量】

1日平均純アルコールで20gと言われています。　【純アルコール 20g 相当量】

ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎	ワイン	チューハイ（7%）
ロング缶1本（500ml）	1合（180ml）	ダブル1杯（60ml）	グラス1/2杯（100ml）	グラス2杯弱（200ml）	缶1本（350ml）

【多量飲酒について】

1日の純アルコール量が**男性 40 g・女性 20 g以上**の場合は、多量飲酒に該当します。

多量飲酒の状況では、高血圧、高脂血症、肥満や糖尿病、痛風などの生活習慣病のリスクを高めます。肝臓での中性脂肪の合成が高まり蓄積され、脂肪肝になり、さらに飲酒を長期間続けると肝硬変や肝細胞が急激に破壊されアルコール性肝炎になる場合があります。

【正しいお酒の飲み方】

①**休肝日を作る**・・・2～3日に1回は休肝日を設け、肝臓の機能を修復するようにしましょう。

②**食事と一緒にゆっくり飲む**・・・血液中のアルコール濃度の上昇を緩やかにします。

③**強いお酒は薄めて飲む**・・・アルコール濃度の高いお酒は肝臓だけでなく、胃や喉にも強い刺激を与えます。その場合は必ず水を用意し、一緒に飲み薄めるようにしましょう。