

働くあなたの元気を応援！賢い大人はお酒を「たしなむ」

数字で見る！健康寿命の秘訣

1日の純アルコール 20g 以下

適正飲酒の基準。ビールのロング缶1本(500ml)分に相当します



ビール
ロング缶
1本
まで

おいしく「適量」を楽しむ

アルコールは血液を通じて全身を巡り、全身の臓器に影響を与えます。飲酒による影響は個人差があり、年齢、性別、体質などの違いで受ける影響は異なります。適量を超えた飲酒は高血圧、脂質異常、高尿酸血症などのリスクやがんのリスクを上げることが分かっています。もちろん、アルコールを処理する肝臓にも負担がかかります。また、日常的な多量飲酒は脳を委縮させ、うつ病やメンタルヘルスの悪化を招きます。

からだと心にやさしい「適量」で楽しむように、心がけましょう。

飲み過ぎによる健康被害



アルコール20gってこのくらい



今日からできる3つのアクション

Action 01

食事と一緒に

飲酒の前や飲酒中に食事をとることで、血中のアルコール濃度を下がりやすくし、お酒に酔いにくくする効果があります。



Action 02

量を決めておく

飲酒の前に飲む量をあらかじめ決めておきましょう。飲酒の間にはお酒の量と同量の「水」や「炭酸水」を交互に飲むことで、アルコールの分解・吸収を助けることができます。



Action 03

休肝日をつくる

週に2日の休肝日が理想。最近はおいしいノンアルコール商品が手軽に手に入ります。気分を味わいながら「ノンアル」でかしく肝臓を休ませましょう。



飲んだお酒を選べば
純アルコール量と分解時間を計算します

アルコールウォッチ



あなたの飲酒を見守る

アルコール
ウォッチ

発行：久留米市保健所健康推進課

TEL 0942-30-9331

FAX 0942-30-9833