

# しくじらない！ お酒との上手な付き合い方

忘年会、クリスマス、新年会と、これからの季節はお酒を飲む機会が多くなります。肝臓にやさしい飲み方を身につけ、お酒と上手に付き合いましょう！

## ① あなたの飲酒量を振り返ってみましょう

食事には「カロリー」という単位があるように、お酒にも「ドリンク」という単位があります。

### ドリンク換算表&アルコールが体から抜ける時間

ビール (5%)	日本酒 (15%)	缶チューハイ (7%)	泡盛・焼酎 (30%)	ワイン (12%)	ウィスキー (40%)
500ml	1合	350ml	1合	グラス1杯	ダブル1杯
					
2 ドリンク	2 ドリンク	2 ドリンク	4 ドリンク	1 ドリンク	2 ドリンク
5時間	5時間	5時間	10時間	2.5時間	5時間

例えば、缶ビール(500ml)を1本飲んで、その後に日本酒を1合飲むとすると・・・

 2 **+**  2 **=** 4 **ドリンク**

となります。また、個人差はありますが、アルコールが体から抜けるには、**1ドリンク=2.5時間**(目安)かかるので、5時間+5時間の10時間かかることとなります。

あなたのいつものお酒の量は何ドリンクですか？  
ぜひ計算してみてください！

## ② 適度な飲酒はどのくらい？(1日あたり)

### 節度ある適度な飲酒量



2ドリンク以下

お酒の強い健康な男性は2ドリンク以下。  
お酒に弱い人や女性は1ドリンクが目安です。

### 生活習慣病のリスクを高める飲酒量



男性：4ドリンク以上  
女性：2ドリンク以上

糖尿病、高血圧、脂質異常症、痛風、肥満になるリスクが高まります。すでに病気がある人は、悪化する可能性も！

### 多量飲酒



6ドリンク以上

今は自覚症状がなくても、数年で肝硬変やアルコール依存症などにかかる可能性が高くなります！

## しくじらない！飲み方と食べ方のコツ

### 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！

たんぱく質は肝臓でのアルコール代謝を助けます！

### 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



週に2日は休肝日を！