⑤ アルコール

　適度な量のお酒は生活を楽しく豊かにし長生きできるというデータもありますが、量が過ぎれば肝臓や脳など様々な臓器に障害をもたらします。また、アルコールへの依存は本人だけでなく家族や周囲の人に深刻な影響を与えます。

目標 ●たくさんの飲酒を控える

　たしなむ程度に楽しく飲んで健康を守りましょう。

健康ぶんきょう21の行動目標

多量に飲酒する人※の減少			
男　性	11.1%	10.4%	5.4%
女　性	2.1%	2.9%	0.7%

※多量に飲酒する人
　ほとんど毎日3合以上飲酒する人
（健康日本21より）

目標達成のための Action

●1日の適正飲酒量を守る。週2日の休肝日を作る

純アルコール量は1日平均20グラム程度（ビールなら中瓶1本）が適量とされています。

　飲みすぎは内蔵脂肪を増やし、メタボリック症候群の原因にもなります。

●未成年者の飲酒をなくす

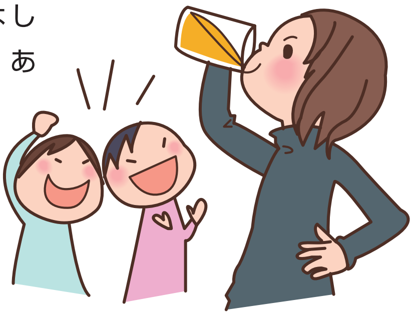
　未成年者がお酒を飲むと、脳への影響が大きく、依存性も高くなります。

　成人になるまでは、未成年者にお酒をすすめないようにしましょう。

●飲む時は自分のペースで飲む

　お酒の強要（アルコール・ハラスメント）はしない。

「イッキ」飲みはしない、させない、あおらない。



●食べながら飲む

　バランスのとれた栄養をとりましょう。

　特にタンパク質の不足にならないよう、注意が必要です。

実践のためのアドバイス

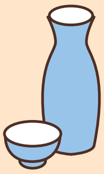
お酒の量が多すぎませんか？

●お酒の量の適量を知りましょう

適正飲酒量は1日1単位（純アルコール20グラム）です。
カロリーも140～200kcalあるので、とりすぎには注意が必要です。

あなたの１日量は?

●日本酒なら
１合（180ml）



→ （　　　　　　）

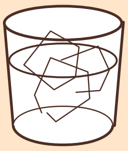
●ビールなら
500ml

→ （　　　　　　）

●ワインなら
グラス２杯（200ml）

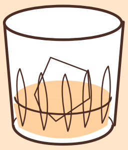
→ （　　　　　　）

●焼酎なら
0.4合（70ml）



→ （　　　　　　）

●ウィスキーなら
ダブル１杯（60ml）



→ （　　　　　　）

●問題飲酒のチェックポイント

①飲む量を増やさないと酔わなくなるということはありませんか
②家庭や職場で隠れてでも飲酒をするということはありませんか
③お酒が切れたときに発汗、手のふるえ、いらいら、不眠などの症状が出ませんか
④家庭や職場などで人間関係の悪化や、仕事上のミスなど、支障が出ていませんか

アルコールは量によって毒にも薬にもなるものです。問題飲酒は早期に発見し、専門医療機関を受診するなど適切な対応をすることが大切です。