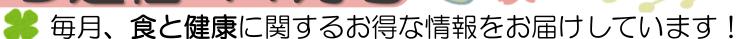
# さくら通信11月号 零十二



# お酒との付き合い方

仕事終わりや飲み会で、ついついお酒を飲みすぎてしまうことはありませんか? 健康でいるために、お酒の適量を知り、自分の飲酒習慣を見直してみましょう!

# 酒は百薬の長? \*\*

- ▶ 適量のアルコールは、心をほぐしたり、気分転換や安らぎをもたらします。 上手に付き合うことで、日常に潤いを与えるエッセンスにもなります。
- ► その一方で、誤ったとり方による運動機能の麻痺や意識障害、飲酒に関連す
- る生活習慣病のリスク上昇など、健康を害してしまう物質でもあります。 **適切な飲酒量**\*2
- がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えると上昇します。
- ➤ 厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたりの平均純アルコール 摂取量)は、男性では40g以上、女性では20g以上とされています。

# ★自分の飲酒量、頻度を確認してみましょう。



# 飲酒量をコントロールするコツ

# **一 普段のお酒の飲み方を見直してみましょう**

### CHECK!

- ◆ お酒を多く飲んでしまうのはどのような時ですか?
- □ 食事中

□週末

- □ 給料日
- □ イライラするとき

■ 気分が落ち込んだとき

- 仕事のあと
- □ お祝い□ 飲み会
- □ 眠れないとき

- 特定の人たちと一緒にいるとき
- 他の人たちが飲酒しているとき

### 飲酒量をコントロールするコツ

### ◆ 飲むとき

- ✔ バランスのよい食事と一緒に摂取する
- ✔ 水やノンアルコール飲料と交互に飲む
- ✓ 週に数日は、アルコールをノンアルコール 飲料に置き換える
- ✓ 飲むときは1日あたりの平均純アルコール 摂取量を40g(2合)以内にする

# お酒の味や香りを楽しみながら、ゆっくり、 ほどよく飲むように心がけましょう。

おつまみの量や種類にも注意が必要です! ポイントは野菜多め、塩分控えめです☆

### ◆ 誘われたとき

- ✓ 飲み会などでは、お酒を注がれないように コップやグラスを空にしない
- ✔ 周囲に減酒していることを宣言しておく
- ✔ 仕事のあと同僚と飲酒する日数を制限する
- ✓ 友人から飲みに誘われたら、ランチを提案 してみる

## ◆ 飲みたいとき

✓ 運動や他の活動など、飲酒以外の ストレス解消法や趣味をみつける

メールや SNSでも相談をお待ちしております!

Mail: <u>sakuramati.nao@outlook.jp</u>
X (|∃Twitter) : sakuramati nao



- **※1 2024**ヘルシーダイアリー アルコールのとり方(公益社団法人 日本栄養士会, 2024
- ※2 習慣を変える、未来に備える あなたが決める、お酒のたしなみ方 (厚生労働省