



# アルコールとの付き合い方

～飲酒量増えていませんか？『**適量**』を守って元気にイキイキ！～

外出自粛によって増えてきた自宅でのリモート飲み会、楽しいですね！ただ、自宅だからといって、ついつい飲み過ぎていませんか？







お酒は『**適量**』を守って飲めば悪いものではありません。お酒を楽しみながら「元気にイキイキ」生活するために、お酒について正しい知識を身につけておきましょう。

Q 『**適量**』とはどのくらいでしょうか？

1日に摂取して良いアルコールの量は一般的な日本人で **20g** とされています。

(小柄な方や女性はさらに少なくなります)

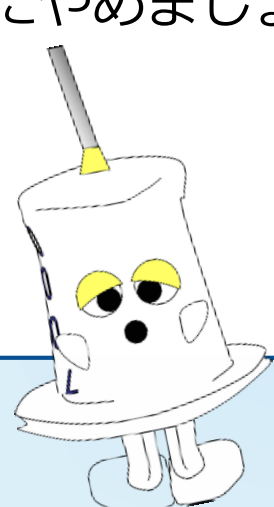
厚生労働省 21世紀における健康づくり運動「健康日本21」より

お酒の種類と量	ビール ロング缶1本 (500ml) 	缶チューハイ (ストロング系) 350ml缶1本 (350ml) 	ウイスキー ブランデー ダブル (60ml) 	焼酎(25度) 0.5合 (100ml) 	ワイン グラス2杯 (200ml) 	日本酒 1合 (180ml) 
アルコール度数	5%	9%	40%	25%	14%	15%
アルコール量	20g	25g	20g	20g	19g	22g

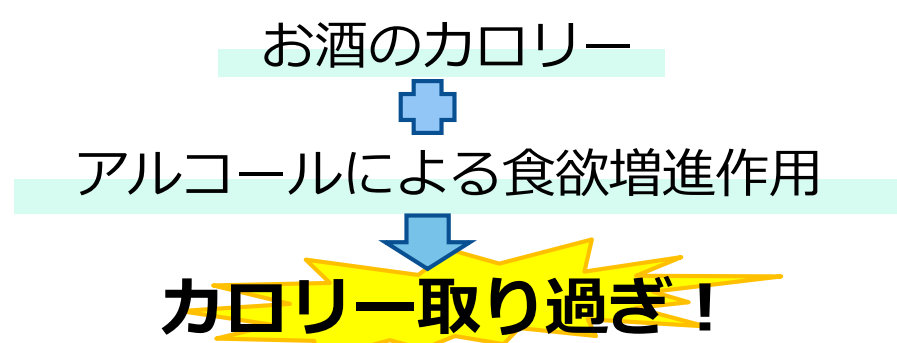
## お酒でストレス発散・・・？

お酒で不安やゆううつな**気分が和らぐのは一時的**なもので、酔いが覚めるとかえって気持ちの落ち込みはひどくなってしまいます。うつ病をまねいたり、**うつ病の症状が悪化することもある**ので注意しましょう。

また、アルコールは思考の幅を狭め、自暴自棄な結論を導いてしまう傾向があります。悩みを解決するためにお酒をたくさん飲むのは絶対にやめましょう。



## おつまみにも気をつけよう！



### おすすめのおつまみ

低脂肪・低エネルギーのもの：**野菜や海藻サラダ**  
たんぱく質：**大豆食品(枝豆)**や**魚の刺身**など  
肝臓の働きを助ける**ビタミンB群**：**豚肉やうなぎ**  
脂質に注意：**唐揚げより焼き鳥！**  
ちなみに、飲酒後は塩分や糖分が欲しくなりますが、**シメのラーメンは肥満のもと**です。



少しずつ外出の機会が増えてくるとは思いますが、

お酒の効果で開放的になり感染対策がおろそかになるおそれもあります。

ご自身の適量を知り、お酒とは「元気にイキイキ」つきあいましょう。