

健やかに楽しむ

年末年始の
お酒とのつきあい方



年末年始はお酒を飲んだり、
ごちそうを食べたりする
機会が多い時期…

楽しみも健康もあきらめずに過ごす
ポイントは…？



気になること…

体重増加

脱水

血圧

むくみ

二日酔い

中性脂肪

肝臓への負担

健やかにお酒を楽しむコツ



空腹で飲まない



水を飲みながら（無糖の炭酸水でもOK）



適量をゆっくり



おつまみにも注意

適量とは？

適量は個人により異なります（性別、年齢、体質…）

おいしく・健康に飲める範囲を純アルコール量で把握し、
休肝日を設けるようにしましょう

*純アルコール20gの例



ビール
ジョッキ1杯



チューハイ
(5%なら)
500mL 1本



ワイン
グラス2杯弱



日本酒
1合



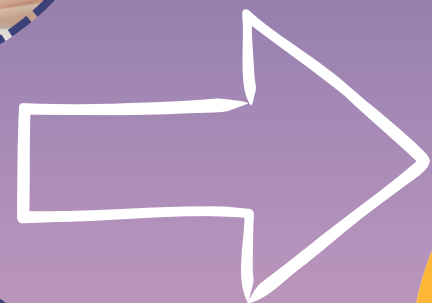
ウィスキー
ダブル1杯

→性別や疾病ごとに発症リスクと飲酒量の関係は異なります。

例) 生活習慣病のリスクを高める量：男性40 g/日、女性20 g/日

おつまみ選びのポイント

脂質や塩分を抑え、たんぱく質・野菜を補給



飲んだ後のリカバリー



水分をしっかりと補給する



摂りすぎたもの（例：脂質）は翌日控える



消化にやさしい食事にする



むくみには、果物や野菜のカリウム補給を

楽しく健やかな年末をお過ごししいただき
よいお年をお迎えください

