今治市健康づくり計画推進キャラクター　ケンちゃん

正しいお酒の飲み方を身につけましょう！

コウちゃん

お酒は「百薬の長」と言われています。一方で、不適切な飲酒は生活習慣病など身体への影響だけでなく、社会的にも深刻な問題を引き起こしてしまいます。

健康に悪影響を及ぼさないアルコール摂取量は成人１日当たり純アルコール量換算で、**男性 20ｇ以下**、**女性 10ｇ以下**です。

■純アルコール量 20ｇの目安

	ビール	酎ハイ		日本酒
お酒の種類				
度数	5%	5%	7%	15%
目安	中瓶　１本 ５００ｍｌ	500ml缶 １本	350ml缶 １本	１合 180ml

※性別以外にも、年齢や体重、体質や飲酒習慣によって飲酒量の目安は、個人差があります。

１日男性 40ｇ以上、女性 20ｇ以上の飲酒は生活習慣病のリスクが高まります。飲みすぎには注意しましょう！

適正飲酒の10か条

1. 談笑し　楽しく飲むのが基本です。
2. 食べながら　適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒　薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ　週に２日は休肝日
5. やめようよ　きりなく長い飲み続け
6. 許さない　他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール　薬と一緒は危険です
8. 飲まないで　妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴　要注意
10. 肝臓など　定期検査を忘れずに

（公益社団法人　アルコール健康医学協会より）