

健康だより

2025年 12月

～ お酒と上手に付き合おう！～



年末年始とお酒を飲む機会が増えます！そこで、お酒との上手な付き合い方についてです。

🍷 お酒は「百薬の長」？

- 適量のお酒は血管を広げ、血流をよくする作用があります。
- 善玉コレステロール（HDL）を増やし、動脈硬化の予防に役立つともいわれています。
- ただし効果があるのは「適量」を守った場合のみです。

⚠️ 飲みすぎは「万病のもと」

- 過度の飲酒は アルコール性肝障害 をはじめ、肝炎 → 肝硬変 → 肝がんへ進行すること。
- 中性脂肪増加、高血圧、糖尿病、膵炎、心筋梗塞、脳梗塞など生活習慣病の原因になります。
- 長年の飲みすぎは健康を大きく損なう危険があります。

📏 適量の目安（純アルコール量 20～25g／日）

酒類	適量の目安
ビール	中びん 1 本（500ml）
日本酒	1 合（180ml）
焼酎	0.5 合（90ml）
ウイスキー	ダブル 1 杯（60ml）
ワイン	2 杯（240ml）



※女性・高齢者・体質的に弱い方はさらに少なめを目安にしましょう。

🍴 かしこい飲み方のポイント

- 自分のペースを守り、一気に飲みは避ける。
- 空腹で飲まない。おつまみと一緒に。
- 強いお酒は水やソーダで薄めて。
- 毎日飲まず、週 1 回は休肝日を。



🍱 おつまみの選び方

- 野菜のおひたし、海藻類、豆類（枝豆・冷奴）など栄養を補うものを。
- 高カロリー・高脂質の唐揚げ、ソーセージ、フライドポテトは食べすぎ注意。
- 刺身、サラダ、酢の物など低エネルギーのものを選びましょう。

～💎 まとめ～

🍷 お酒は「ほどほど」なら健康の味方。

でも飲みすぎれば「万病のもと」。

適量を守り、休肝日を設け、バランスのよい食事とともに楽しみましょう！

【参考】協会けんぽ「お酒と上手に付き合おう」

