

～保健師さんの健康チェック～

12月

お酒を愉しむ

屋島総合病院 保健師 渡部 和代さん

年末年始は忘年会・新年会などでお酒を飲む機会が多くなります。

お酒は精神を高揚させて気分をよくします。またワインやウイスキーなどの香りにはリラックス効果が、ビールの原料であるホップの香りには気分を落ち着かせるなどのアロマ効果があります。

しかし、こうしたプラスの効果は、あくまでも適量を自分のペースでゆっくり飲んだ場合。過剰な飲酒は心身に悪影響を及ぼします。「飲む」より「愉しむ」気持ちを大切にしましょう。

主なお酒の適量・カロリー

ビール：中瓶1本(500ml・200Kcal)
ワイン：グラス2杯(240ml・175Kcal)
日本酒：1合(180ml・196Kcal)
ウイスキー：ダブル1杯(60ml・142Kcal)
焼酎(25度)： $\frac{2}{3}$ 合(120ml・175Kcal)

適正飲酒の10か条

- 1条 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2条 食べながら 適量範囲で ゆっくりと
- 3条 強い酒 薄めて飲むのが オススメです
- 4条 つくろつよ 週に二日は 休肝日
- 5条 やめようよ きりなく長い 飲み続け
- 6条 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 7条 アルコール 薬と二緒は 危険です
- 8条 飲まないで 妊娠中と 授乳期は
- 9条 飲酒後の 運動・入浴 要注意
- 10条 肝臓など 定期検査を 忘れずに