

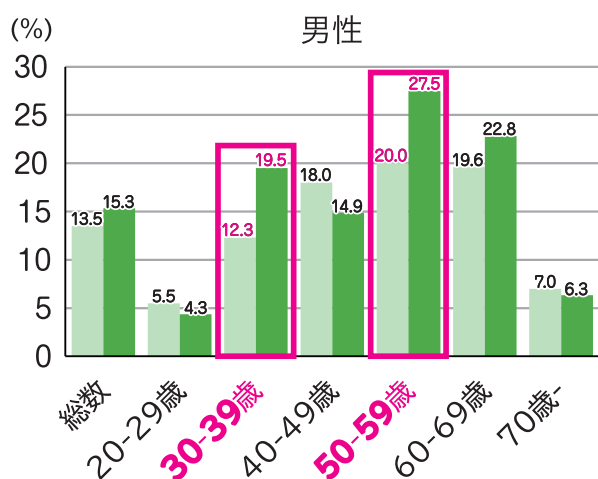


適正な飲酒量を 知しましょう

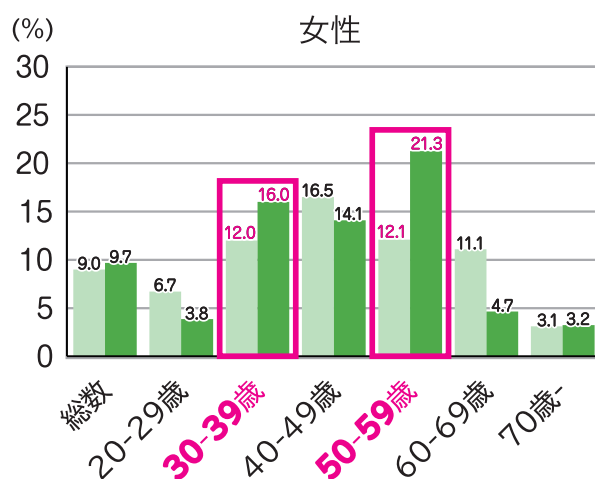


令和4年度 県民健康・栄養調査より

「生活習慣病のリスクを高める量(1日あたりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上)を飲酒している者」の割合は、全国と比べて総数ではやや上回っており、特に30歳代と50歳代では大きく上回っていました。



■ R4国民健康・栄養調査



■ R4県民健康・栄養調査



飲酒量に基準はあるのでしょうか?

「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」は、
男性40g以上、女性20g以上(1日あたりの平均純アルコール摂取量)

健康日本21(第三次)より

男性では44g/日以上、女性では22g/日以上になると、死亡(すべての死因を含む)、脳梗塞、虚血性心疾患のリスクが高まることがわかっています。

どのくらいの量なのか、裏面で解説します

少しでも飲酒をすると、高血圧、胃がん・食道がん(男性)、脳卒中(女性)のリスクが高まることもわかっています。

健康に配慮した飲酒に関するガイドラインより



純アルコール20gはこのくらい



日本酒

Alc. 15% 180ml
1合



ビール

Alc. 5% 500ml
ロング缶・中瓶・
中ジョッキ



チューハイ

Alc. 5% 500ml
Alc. 7% 350ml
Alc. 9% 270ml



ワイン

Alc. 14% 約180ml
グラスワイン1.5杯



焼酎

Alc. 25% 110ml
ロックグラス半分程度



ウイスキー

Alc. 43% 約160ml
ショットグラス2杯分



休肝日をつくることも大切です。

週3日以上の休肝日があると、総死亡とがん死亡リスクの増加が抑制されるという報告があります。

おつまみにも一工夫を！

お酒を飲むときの食事は「しお」や「あぶら」が多いかも！？同じ材料でもヘルシーに楽しむ工夫を紹介します。

唐揚げ

棒棒鶏



漬け物

野菜スティック



フライドポテト

ポテトサラダ



揚げ出し豆腐

冷奴・湯豆腐

