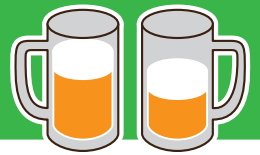


適正飲酒を守ろう



肝臓だけでは
ない!?

アルコールによる主な健康障害

脳萎縮、認知症、
脳血管障害(脳の血管が破れる、詰まる)

食道炎、胃炎、下痢、低栄養

狭心症、心筋梗塞、不整脈

肺炎

肝機能障害、肝硬変、肝炎

骨粗鬆症、骨折

インボテンツ

胎児アルコール症候群
(妊娠中のアルコール摂取による胎児の発育障害)



二日酔い

うつ病、パニック発作
アルコール依存症

脂質異常症、高尿酸血症、
高血圧、糖尿病

口腔がん、咽頭がん、
喉頭がん、食道がん、
肝臓がん、大腸がん、
(女性の)乳がん

末梢神経障害
(特に足のしびれ)

貧血、免疫機能低下
(風邪をひきやすくなる)

アルコールと上手に 付き合うためのヒント

空腹で飲まない

食事をしながらお酒を飲むほうが、アルコールの
吸収が遅くなり、肝臓への負担が軽くなります。
塩分や脂質の多いおつまみの食べ過ぎに
気をつけ、バランスよく食べましょう



休肝日を設ける

飲酒の習慣のある人は、1週間に連続し2日は
お酒を飲まない日を設けて
肝臓を休めましょう。



肝臓の検査を受ける

「沈黙の臓器」といわれる肝臓は、障害があっても
症状が現れにくいことがあります。
定期的に検査を受けましょう。



アルコールは主に小腸から吸収されたのち血液
液中に入り、全身に染み渡ります。アルコールの
影響は全身に及び、さまざまな健康障害をもた
らします。お酒を飲み過ぎると**高血圧**や**糖尿病**
といった生活習慣病の危険性が高まりますが、
さらに飲み過ぎると**アルコール依存症**の恐れも
高まります。

飲むなら1日これくらいに

飲んでも大丈夫な量というのは、難しい問題です。
健康な男性であれば、一般的には1日にビール500ml
(日本酒なら1合相当)程度なら「節度ある適度な飲酒」
と考えられています。



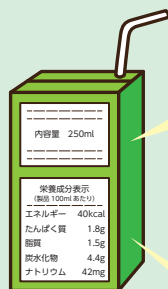
※女性や高齢者はアルコールの代謝能力が低いので、この量の半分程度にとどめてください。※元来飲む習慣がない人や酒を止めた人は、そのまま飲まないでいることが推奨されます。※妊娠中や授乳中の方も飲酒は完全に控えてください。

市販食品や外食メニューの 栄養成分を確認しよう



近年では、食生活やライフスタイルの多様化に伴い、家庭での食
事だけではなく、**市販食品**の利用
や**外食**の機会が増えています。健
康的な食生活のために、これらを
上手に活用していきましょう。市
販食品には**主な栄養成分が表示**
されているものが多くあります。
何がどれだけ含まれているのか
確認する習慣を身につけましょ
う。

栄養成分表示の見方



内容量 250ml

栄養成分表示
(製品 100ml あたり)

エネルギー	40kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.5g
炭水化物	4.4g
ナトリウム	42mg
食塩相当量	0.1g

- 実際に食べる量をふまえて、**栄養成分の含有量をチェック!**
表示単位は100g、100ml、1食分、1包装等、
食品ごとに異なります。
「内容量」の表示とあわせて確認しましょう。
この商品の場合、1本分のエネルギーは
100kcal(40kcal×2.5)になります。
- とり過ぎは、肥満につながるので注意しましょう。
- とり過ぎは、動脈硬化性疾患の危険性を高めるので
注意しましょう。
- ナトリウムは、食塩何グラムに相当するの?
ナトリウムは主に食塩から採取されますが、「ナトリウム
=食塩」ではありません。食塩相当量を知りたいときは、
以下の式で計算できます。
食塩相当量(g) = ナトリウム(g) × 2.54
食塩摂取量の目標は1日あたり男性8g未満、女性7g未満です。
とり過ぎは高血圧につながるので注意しましょう。