

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

アルコールの上手な飲み方を知ろう



【振り返ろう】あなたの1日の飲酒量はどれくらい？「ドリンク」の単位でチェック

ビール (5%)	日本酒 (15%)	缶チューハイ (7%)	泡盛・焼酎 (30%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)
500ml	1合	350ml	1合	グラス1杯	ダブル1杯
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	4ドリンク	1ドリンク	2ドリンク

缶ビール 500ml×1本 と、
缶チューハイ 350ml×1本 を
飲んでいるなら・・・
Beer + Chuhi = 4ドリンク
2ドリンク + 2ドリンク

あなたの飲むお酒の量は
_____ドリンク

やってみよう!

あなたの1日あたりの「ドリンク」、適正？危険？

2ドリンク以下	男性4ドリンク 女性2ドリンク	6ドリンク以上
飲酒量は適正です ぜひ、現在の飲み方を継続しましょう。 女性は1ドリンクが目安 です。	生活習慣病のリスクを高めます 糖尿病、高血圧、脂質異常症、痛風、 肥満になるリスクが高くなります。	このままでは危険です 今の生活が続くと、肝硬変や アルコール依存症 になるリスクがあります。

引用：依存症対策全国センター お酒との上手な付き合い方

お酒を「適正量」にすることで、心身ともに健康につながります

量を減らすことで、改善が期待できる

血圧 体重 肝機能
血糖値 尿酸値 など

飲み過ぎが続くと、
将来お酒を楽しめない生活につながることも

脳出血 脳梗塞 心筋梗塞 肝硬変
痛風 アルコール依存症 など

アルコール依存症は誰でもなる可能性あり →量だけではなく「飲み方」にも注意

- 毎日飲む
- 記憶をなくすまで飲む
- ストレス解消のために飲む
- 長時間飲み続ける
- よく二日酔いになる
- 飲むペースが速い

☑がひとつでもつく飲み方を続けていると、「誰でも」アルコール依存症につながる危険があります

アルコール依存症とは、適量を超えたお酒を長期に飲み続けることで、アルコールへの精神的・身体的依存が形成され、自分でコントロールできなくなる等の状態のことです

参考：新潟県 お酒と健康について考えてみよう

お酒と上手に付き合うために…やってみよう

お酒を飲む曜日を決める 飲む曜日、飲まない曜日を決めて、肝臓にも休日をつくろう。	飲む時間を決めておく 何時から何時までと決め、切り上げる勇気を持とう。	飲む量を決めておく 今までより1本減らす、ゆっくり飲む等、自分なりに。
食事と一緒にお酒を飲む アルコールの吸収速度が遅くなり、臓器への負担が軽くなる。	宴席ではお酌のいらぬものを 注ぎ合うビールや日本酒は、つい飲み過ぎに。自分のペースで飲めるものに変えて楽しもう。	飲んでた時間の使い方を工夫 家族と過ごす、運動教室に通う、読書等の趣味に変えよう。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
見附市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています



発行：見附市健康福祉課 健康づくり係
〒954-0052 見附市学校町 2-13-30 TEL:0258-61-1370