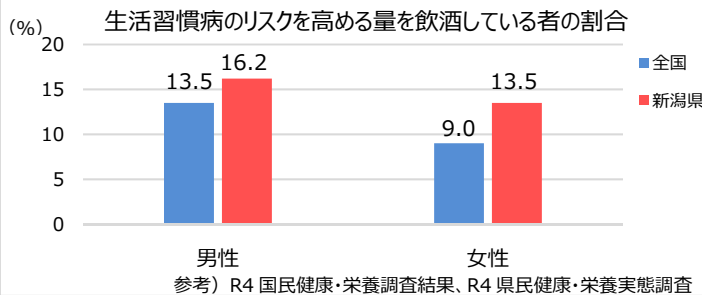


食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることで

# アルコールの上手な飲み方を知ろう

## 【調査結果】新潟県民は全国に比べて飲酒量が多い!?



### 〈飲酒が関係する主な疾病〉

脳出血 脳梗塞 心筋梗塞  
アルコール依存症 胃がん 肺がん 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リスクが高まります



## 「1日の適正量」はどのくらい?

飲酒ガイドラインでは、「生活習慣病リスクを高める飲酒量」として、1日あたりの純アルコール摂取量が**男性40g以上、女性20g以上**と明記されています。飲酒量(純アルコール量)が多くなることは、身体への疾病リスクを高めるだけでなく、飲酒後の危険な行動(大声で騒ぐ・攻撃的等)につながる可能性も高めます。意識してお酒を選ぶようにしましょう。

純アルコール量 20g の お酒の目安量	ビール	酎ハイ	ハイボール	ワイン	日本酒	焼酎	ウイスキー
アルコール度数	5%	5%	7%	14%	15%	25%	43%
適正飲酒量	500ml	500ml	350ml	180ml	180ml	110ml	60ml

## あなたの飲酒量はどのくらい? アルコール量と分解時間をチェック(厚生労働省ほか)

飲みたい or 飲んだお酒を選び、下の棚に並べると…

純アルコール量と分解時間の目安が分かる!

↓QRを読み取り実際にやってみよう

## 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

<input type="checkbox"/> 毎日飲む	<input type="checkbox"/> 記憶をなくすまで飲む	<input type="checkbox"/> ストレス解消のために飲む
<input type="checkbox"/> 長時間飲み続ける	<input type="checkbox"/> よく二日酔いになる	<input type="checkbox"/> 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間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

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!

<p><b>お酒を飲む曜日を決める</b> 飲む曜日、飲まない曜日を決めて、肝臓にも休日をつくらう。</p>	<p><b>飲む時間を決めておく</b> 何時から何時までと決め、切り上げる勇気を持とう。</p>	<p><b>飲む量を決めておく</b> 今までより1本減らす、ゆっくり飲む等、自分なりに。</p>
<p><b>食事と一緒にお酒を飲む</b> 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。</p>	<p><b>宴席ではお酌のいらぬものを</b> 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。</p>	<p><b>飲んでた時間の使い方を工夫</b> 家族と過ごす、運動教室に通う、読書等の趣味に変えよう。</p>

