

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。

あなたの飲酒量はどのくらい？

【やってみよう】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%)	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・・・ 2ドリンク + 2ドリンク = 4ドリンク	
500ml	1合	350ml	1合	グラス1杯	ダブル1杯		あなたの飲むお酒の量は _____ドリンク
							やってみよう!
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		

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

お酒と上手に付き合うための工夫

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らう。	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つ。	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。 ▶ おすすめレシピを裏面でご紹介	宴席ではお酌のいらないものを 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。

寝酒はアルコール依存症になりやすいリスクあり。医師に相談がおすすめ

寝酒は、寝つき自体はよいものの浅い睡眠になってしまうばかりか、**アルコール依存症になりやすい**習慣です。どうしてもお酒なしで眠れない状態が続く場合は、医師に相談するとよいでしょう。

