

～ 健康を守るために～

お酒をのむ時の虎の巻

★お酒の適量を守る

節度ある適度な飲酒量は1日平均純アルコール 20g程度です。

【純アルコール 20gの目安】



ビール 500ml



チューハイ(7%)350ml



日本酒 180ml



ワイン 180ml

女性・高齢者はこれよりも少なめにしましょう。
例えば、1日にビール350ml以下を目安としてみましょう。

★食事を食べながらゆっくりと楽しく飲む

- 空腹時に飲んだり一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり、場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。
- あなたの身体を守るためにも濃いお酒は薄めて飲むようにしましょう。
- アルコール以外の水分をとりましょう。水分補給をすることで二日酔いや悪酔い防止になります。

おつまみ選びのコツ

たんぱく質を含んだメニューを選ぶ！

たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品)は、肝臓の働きを促進し、アルコール代謝酵素の活性を高めます。



枝豆



玉子焼き



豆腐料理



焼き鳥



お刺身



煮魚



チーズ など

野菜たっぷりメニューを選ぶ！

アルコールによってミネラルやビタミンが失われやすいので、それらの豊富な野菜類などをとることを心がけましょう。



おひたし



おでん



鍋料理



豚汁・モツ煮



野菜サラダ

など

★週に2日は休肝日

適量であっても毎日飲酒をすると肝臓に負担をかけます。週に2日は肝臓をアルコールから開放してあげましょう。そうすることで依存も予防できます。

休肝日をつくりましょう！



未成年者の飲酒は禁止

ちょっと待ってね!!
お酒は **20歳**に
なってから。



・脳の機能を低下させます

未成年でお酒を飲み始めると、これからという時期に、うつ状態になったり、学習能力や集中力、記憶力の低下を起こすことになります。

・肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります

成長段階にある未成年者はアルコールを分解する酵素の働きも未完成なため、大人に比べ飲酒をすると短期間でさまざまな臓器の障害を起こす危険性が高まります。

・性ホルモンに異常が起きるおそれがあります

・アルコール依存症になりやすくなります

未成年で飲み始めると、短期間でアルコール依存症になる危険性が高くなります。

・未成年者を守るために飲酒を禁ずる法律があります

未成年者の飲酒は「未成年者飲酒禁止法」によって禁止されています。

こうした法律があるのは、成長段階の心身にとってマイナス要素しかないアルコールから未成年者を守るためです。

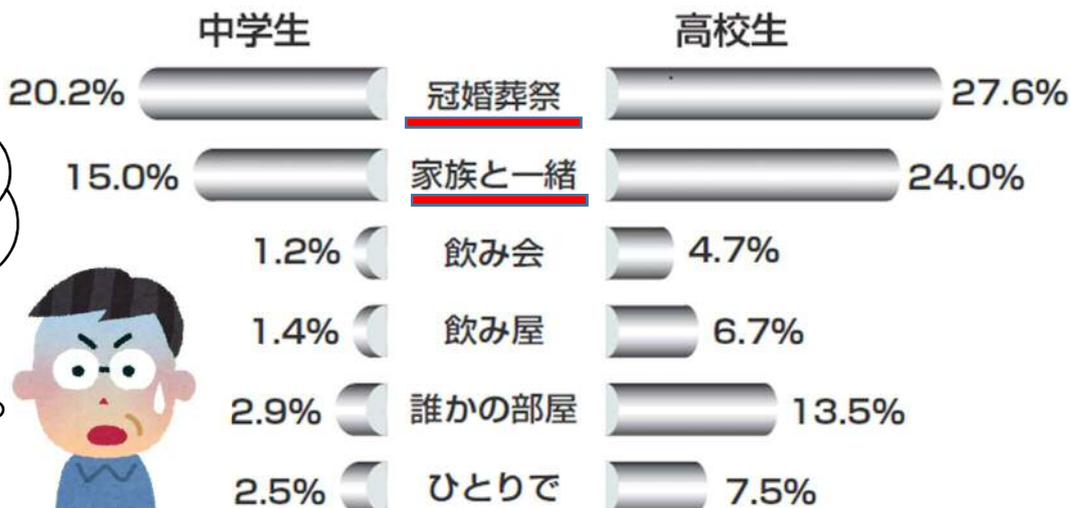
※2022年4月から民法の成年年齢は18歳に引き下げられますが、お酒に関する年齢制限については20歳のまま維持されます。

出典:「未成年者がお酒を飲んではいけない5つの理由」(国税庁)

厳禁

周りの大人が飲ませてはいけません!!

<飲酒経験のあった機会>



(複数回答)

大人と一緒にの時間が多かったんだ……



※平成24年度「未成年者の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」(厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)を基に国税庁算出