



第7問

忘年会シーズン。 健康的なお酒との 付き合い方はどちら？

A

B



A

B



全国健康保険協会 愛知支部
協会けんぽ

〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階



052-856-1490 (代表)

受付時間

8:30～17:15
(土・日・祝日、年末年始を除く)

第7問の
正解発表は
次じゃ



第7問 解答



正解は、**B**さんじゃ！



健康

週に2日は休肝日を設定、 飲酒するときは適量を守るべし！

べし！



飲み会が好きで、
つい飲みすぎて
しまう...

お酒は、飲みすぎると**肝臓への負担**となるだけでなく、**生活習慣病やがんのリスクを高める**。また、お酒を飲むと食べる量も増えやすく、**カロリーのとりすぎ**になることも多いのじゃ。**飲みすぎたと思ったら数日は飲酒を控える**などの調整をすることが重要じゃぞ。



「飲酒による身体への影響」を認識せよ。

1日の飲酒量を「純アルコール量 20g」までに

純アルコール量 20gのめやす

ビール
ロング缶1本(500mL)



アルコール
5%

チューハイ
缶1本(350mL)



アルコール
7%

▲
ストロング系のチューハイでは、アルコール度数が9%のものも。350mL缶1本で純アルコール量25gを超えます。

ワイン
グラス2杯弱(200mL)



アルコール
12%

日本酒
1合(180mL)



アルコール
15%

焼酎
ロック0.5合(100mL)



アルコール
25%

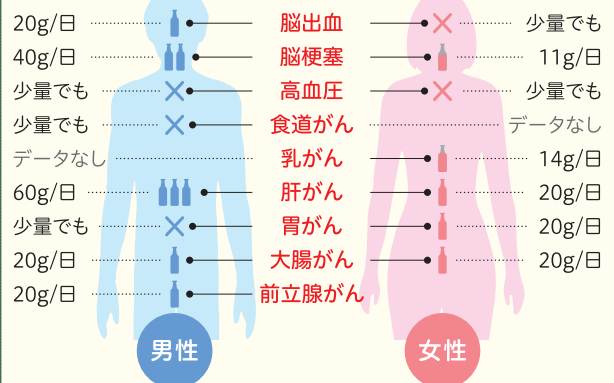
厚生労働省「アルコールウォッチ」

お酒の種類と量を選ぶと、純アルコール量と分解時間のチェックができます。



純アルコール量と疾患リスク

以下の疾患は、下記の量以上の飲酒で発症リスクが高まることが研究により示されています。



※「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(厚生労働省)を参考に作成

ヘルシーな食事と一緒にたしなむ

お酒は、ヘルシーな食事をとりながらゆっくりと楽しみ、2時間くらいで切り上げましょう。**血中のアルコール濃度が上がりにくく、お酒に酔いにくくなる効果があります。**

お酒と一緒にとりたいたい料理

大豆や野菜

アルコールの吸収がおだやかになる



肉や魚、卵

アルコールの代謝を助ける



刺身や焼き鳥、レバーなど

ごはん

低血糖や食べすぎ、飲みすぎを防ぐ



週に2日は休肝日をつくる

週に2日はお酒を飲まない日 = 休肝日をつくりましょう。お酒の代わりに無糖の炭酸水やノンアルコール飲料を飲むと、爽快感や満腹感を味わうことができます。

「あれば」
飲んでしまうので、
買い置きは
しないように！



アルコール度数を確認し、
できるだけ低いものを選ぶぞく！

お酒の飲み方を見直し、
健康第一で
忘年会シーズンを
乗り切るのじゃ



適正飲酒の
習慣化達成
健康づくりサイクル検定
第7問
合格



もっと知りたいあなたに

協会けんぽ
「【飲酒】お酒と
上手に付き合おう」

