

お酒を飲む機会が増えるこの時期だから、知っておきたい！

年末年始はお酒を飲む機会が増える方も多いのでは？お酒を飲む時は、適量を守ることと休肝日をつくるのが大切です。他にもお酒を控えると、こんなよいことが……



お酒を控えるメリットとは？



体重増加の予防が期待できる



KEEP



例えば…
缶ビール1本(350ml)を
控えると？

★約140kcalのマイナスに

酒類(ml)	カロリー(kcal)
ビール(500ml)	約200
日本酒 (1合:180ml)	約190
赤・白ワイン (グラス1杯:125ml)	約100
焼酎(25度 100ml)	約140
ウイスキー(30ml)	約70

アルコールは1gで7kcalと高カロリー！最近人気の「糖質ゼロ」の飲料でも、注意が必要です！



睡眠の質向上が期待できる



就寝前のアルコールを
控えると？

★眠りの深い睡眠を得られる

就床1時間前に飲んだアルコールは、寝つきを良くする一方で、夜中に頻回に目覚めてしまい(中途覚醒)、その後なかなか眠れない状態を引き起こすといわれています。



睡眠に影響がない飲酒の時間を教えて！

(アルコールの代謝には3~4時間かかるため)
飲酒は就寝前の3~4時間前がおすすめです。

ほどよい『酔い』ってどれくらい?! ~節度ある適度な飲酒とは~



適正量を超える飲酒を続けると、アルコールが原因の肝障害や糖尿病、大腸がんなどを発症する危険性が高くなります。厚生労働省では、「節度ある適度な飲酒量」の目安を純アルコールで1日平均20g程度としています。

特にお酒を飲む機会が増える時期には、1回あたりの飲酒量を減らせるよう心掛けつつ、「お酒と一緒にチェイサー(水)を飲む」ことも意識すると、脱水症状の予防にもなります！

1日の適正飲酒量(目安)



ビール
中瓶1本
(500ml)



ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)



焼酎
グラス1杯
(140ml)



日本酒
1合
(180ml)

