

# 楽しく飲むための 上手なアルコールとの付き合い方

忘年会に、クリスマス、新年会と、これからの季節はお酒を飲む機会が多くなります。肝臓にやさしい飲み方を身につけ、お酒と上手に付き合いましょう！

## ① 適量を守り、楽しく飲もう！



適量には個人差あり！  
お酒に弱い人、女性や高齢者は、この基準よりも少な目が適量！

### ★1日の目安量(アルコール量20g程度)



参考：厚生労働省「健康日本21」

飲めるあなたも  
要注意！

長期にわたっての過度な飲酒は、肝臓にとって大きな負担！

週に2日は  
休肝日！

## 休肝日

1日あたり男性40g以上、女性20g以上のアルコール量で、肥満、肝臓病、がんなど生活習慣病のリスクが高まります！



## ② 飲むときは食べながら

### ★飲むより先にまず食べる！



チーズや牛乳は、胃粘膜を守り、アルコールの吸収を遅らせる効果あり！

### ★枝豆、焼き鳥は酔い防止におすすめ！

枝豆



ビタミンB1が  
アルコール代謝を  
お助けします！

焼き鳥



アルコール分解に欠かせないタンパク質。“たれ”よりも、カロリーの低い“塩”がおすすめ！

### ★水と一緒に飲むと悪酔いしづらい

交互に同じ量を飲むぐらいが理想的！  
酔いがまわるのがゆっくりとなり、肝臓への負担も軽減！！



### ★チャンポンは二日酔いになりやすい

複数の種類のお酒を飲むこと自体が悪いのではなく、どのくらい飲んだかわからなくなり、ついつい飲み過ぎてしまう。

## ③ 飲み過ぎてしまったら...

アルコールには利尿作用があるため、飲酒後は脱水状態に陥りやすくなっています！



### ★水分をしっかりとりましょう！



### ★サウナは危険！！入浴も控えて



### ★二日酔いに効く食べ物・飲み物

ハチミツ



トマトジュース



グレープフルーツ



柿

