

みつぎ薬局かわら版



「お酒の上手な飲み方」



年末年始などお酒を飲む機会の増える冬がやってきました。
お酒の適量、二日酔いを防ぐ飲み方など知っておきましょう

★お酒の適量を知る★

「節度ある適度な飲酒量」とは
**純アルコールで1日あたり
平均約20g程度**
右表を参考にしてみてください。

| お酒の種類 | 純アルコール20g相当酒量 |
|-----------|----------------|
| ビール中瓶 | 1本(500ml) |
| 日本酒 | 1合(180ml) |
| ウイスキーダブル | 1杯(60ml) |
| 焼酎(25度) | グラス1/2杯(100ml) |
| ワイン | グラス2杯弱(200ml) |
| チューハイ(7%) | 缶1本(350ml) |

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21*」より

※また女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅いため、男性の1/2~2/3程度の飲酒が
適当と考えられています

★二日酔いを防ぐ飲み方★(アルコール度数高いお酒飲むとき特に注意必要！)

「和らぎ水」をお酒と同じくらいの量、飲むようにしましょう！

アルコール度数高いお酒、日本酒を飲むとき、あいだに飲む水を、「和らぎ水」(やわらぎみず)と呼びます。

「和らぎ水」を飲むと良い点は2つ！

- ① お酒を飲んで軽い脱水状態にある体に、水分を補給できる
- ② アルコールの吸収が緩やかになり、深酔いをふせげる

お酒に吞まれないように、
きれいに楽しく飲みましょう♪



- ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろうよ 週に二日は休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人(ひと)への無理強い・イヤ飲み
- ⑦ アルコール 薬と一緒に飲むのは危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに