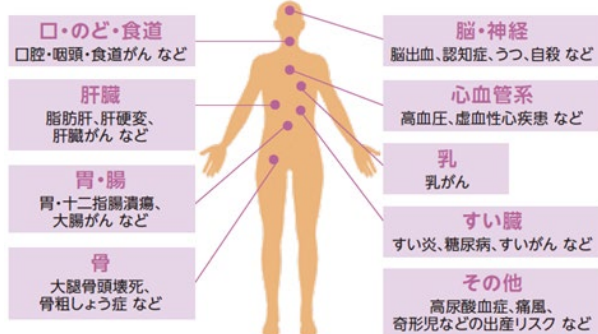


お酒の飲み方で、人生は変わる

健康でHAPPYな未来のために、お酒との付き合い方を考えてみましょう

お酒の飲みすぎは万病のもと

飲酒による健康への影響



お酒の影響は人によって違う

● 年齢、体質、性別によって、個人差があります

年齢

高齢になると、若い時より少ない量で酔いやすくなる

体質

アルコールを分解する時の強さ※は、
個人差が大きい

※日本人の約40%は、遺伝的にアルコール分解力が弱いといわれている

性別
(女性)

女性ホルモンの影響や、男性よりアルコール分解酵素の働きが弱いため、女性は男性よりアルコールの影響を受けやすい

お酒の適量はどれくらい？

- 1日あたりの平均純アルコール摂取量※が、**男性40g以上、女性20g以上**で、生活習慣病のリスクが高まります ※純アルコール摂取量：お酒に含まれるアルコールのみの量
- 飲酒量だけでなく、**純アルコール摂取量を意識**することが大切です

注目



純アルコール20gの目安 (いずれか1種類)

ビール	缶チューハイ	ワイン	焼酎	ウイスキー
度数:5% 量:500ml	度数:5% 量:約500ml	7% 量:約350ml	度数:14% 量:約180ml	度数:25% 量:約110ml
			度数:43% 量:約60ml	

【注意】アルコール度数は一般的な目安です

飲酒量チェックツール **アルコールウォッチ**
(厚生労働省)

飲んだお酒を選べば、
**自動で純アルコール量と
お酒の分解にかかる時間**が計算されます
ぜひ計測してみましょう！



今日からできる
飲みすぎないコツ

- ☐ 事前に飲む量を決めておく
- ☐ 飲酒の合間に水(炭酸水)を飲む
- ☐ 時間を決めて飲む
- ☐ 小さめのグラスを使う
- ☐ 食事をしながら飲む
- ☐ お酒は買い置きしない
- ☐ 1週間のうち、飲まない日をつくる

妊娠・授乳中の飲酒は**絶対**にやめましょう



妊娠中の飲酒はおなかの赤ちゃんの成長に影響があります

- おなかの赤ちゃんの臓器は未発達のため、アルコールを分解する機能が低く、
アルコールの影響を受けやすいため、「少量」でも、「たまに」も飲酒はNG



アルコールは母乳を通してこどもに運ばれます

- **アルコールが入った母乳を飲んだ赤ちゃん**は、成長が遅れることが知られています



お酒をやめるコツ

- ☐ お酒を飲みたくなる状況を振り返り、その状況を避けるようにする
- ☐ お酒以外の楽しみを見つける
- ☐ お酒を飲む場には行かない
- ☐ 周囲に禁酒を宣言する

禁酒は、なにより周囲の協力が大切

一番身近な家族が飲酒していると、つい飲んでしまいがち
家族も一緒に禁酒するなど、禁酒している妊婦さんやお母さんにぜひ協力を

詳しくは大阪市ホム・ム・ジへ ▶

