

お酒との上手付き合い方について

自宅で生活する時間が増え、眠れない、気分が落ち込むなどで、飲酒量が増えていませんか？普段当たり前にできていたことができなくなると、誰でも不安な気持ちになります。「酒は百薬の長」ともいわれるように、適量を上手に飲めば、疲労回復やストレス解消に役立ちます。ただし、大量飲酒は依存性を高める危険もあるため、お酒との付き合い方を振り返り、健康的な飲み方を心がけましょう。

お酒の飲み方

- 食事をとりながら飲酒するようにしましょう。喉が渇いた時や空腹時はアルコールの体内への吸収が早くなり、酔いやすくなります。
- 日本人の節度ある適切な飲酒量を守りましょう。1日平均純アルコールで20g程度と言われており、「ビール中瓶1本」「日本酒1合」「酎ハイ（7%）350ml1缶」「ウィスキーダブル1杯」等が相当します。
- アルコール濃度の高いお酒（焼酎やウィスキー等）は薄めて飲むようにしましょう。
- 早飲みを防ぎましょう。缶や瓶に入っているお酒は小さなグラスに移し替え、一口飲んだらグラスをテーブルに置くようにしたり、間にノンアルコール飲料（水や烏龍茶等）を飲むようにしましょう。
- 週に2日は休肝日を作り、肝臓を休ませましょう。
- 自宅にお酒の買い置きをしないようにしましょう。
- 「オンライン飲み会」は遅い時間帯や大量飲酒などは避け、節度を守りましょう。



©2014
栃木市とち介

✿ころの体温計✿

ころの健康状態を
チェックできますので、
ぜひご利用ください。

携帯・スマホは
こちらから



栃木市では市民の皆様を対象に、保健師が健康相談を行っています。ご利用ください。

【受付時間】

平日 8時30分～17時15分

【連絡先】

栃木市健康増進課 0282-25-3512