

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

飲酒状況を把握しよう

年末年始が近づき、家族や親戚、友人や職場の人とお酒を飲む機会が増えるのではないのでしょうか？親しい人と飲むお酒は一層美味しく感じますね。

厚生労働省は今年 2 月、「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表しました。これは、飲酒による身体等への影響が、年齢や性別、体質等で個人差があること、疾病や行動に関するリスクがあることを伝えています。また、世界保健機関（WHO）や近年の研究から、少量の飲酒でも発症リスクがある疾病（男性：高血圧、胃がん、食道がん、女性：高血圧、脳出血）があることが示されています。

アルコール飲料の「純アルコール量」
グラムの併記が進んでいます！

度数や飲酒量よりも、純アルコール量で
摂取量を把握しましょう！

健康に配慮した飲酒の仕方

- ★自らの飲酒状況を把握する
- ★あらかじめ量を決めて飲酒をする
- ★飲酒前又は飲酒中に食事をとる
- ★飲酒の合間に水を飲む
(アルコールをゆっくり分解・吸収)
- ★一週間のうち、飲酒しない日を設ける



ストレス緩和やリラックス効果もある飲酒ですが、自分に合った純アルコール量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

あなたの飲酒を見守る

アルコールウォッチ

飲んだお酒を選ぶと
純アルコール量と分解時間を計算します

＼スマホで簡単&スグ計算！／

登録不要
WEB ページで
気軽にチェック

飲酒運転は法律で
禁止されています。

妊娠中や体質的に
お酒を受け付けられない人は
飲酒を避けましょう。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

※厚生労働省ホームページ引用・参考

しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。
興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 宮子佳奈 中野悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 85-0539