

知っておこう!



楽しく健康的に

お酒を飲むコツ!

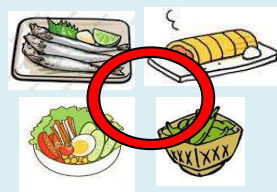


その1

腹八分目の食事

食べながら、飲もう!

空腹時の飲酒は
低血糖を起こし
やすくしてしま
います。



満腹時の飲酒は
身体に脂肪を
たくさん蓄えて
しまいます。

その2

適量飲酒

純アルコールで 20g/日まで

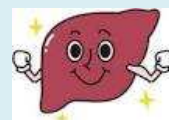
飲んで、歌っては
理にかなってない!?



その3

身体に入ったアルコールを
筋肉で燃焼

肝臓で分解された
アルコールは、
筋肉で
エネルギーとして
使われます。

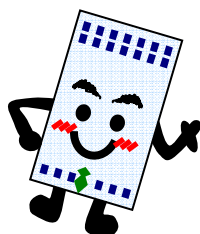


運動後の飲酒は
アルコールの代
謝を上げます。



悪酔防止

参考文献：田川邦夫 著『代謝の栄養学』 TaKaRa 出版



皆様の健康づくりに役立てていただくための「職場出前講座」実施中!
お気軽にお問い合わせください。

長野市保健所健康課

新・健康ながの21職場推進部会

電話 226-9960 FAX 226-9982