



忘年会・新年会 あなたのお酒は適量ですか？

1日あたりの適度な飲酒量は純アルコール量20gまで！ (女性は10gまで)

純アルコール量とは・・・アルコール飲料に含まれているアルコールの重さのこと



純アルコール量20gの目安

アルコールは
いずれか
ひとつ！

【日本酒 1合】



【糖質(砂糖換算)9g】

角砂糖約2.5個分

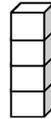


【ビール・チューハイ 500ml】



【糖質(砂糖換算)15g】

角砂糖約4個分



【ワイン 180ml】



【糖質(砂糖換算)3.6g】

角砂糖約1個分



【ハイボール 350ml】



【糖質0g】

【ウイスキーダブル 60ml】



【糖質0g】

【焼酎25度 100ml】



【糖質0g】

意外と糖質も摂っている！生活習慣病にも注意が必要です！

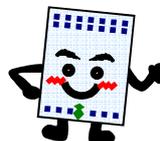
アルコール飲料に含まれる糖質の量を砂糖に換算し、角砂糖で示しました。意識せずにとくさんの糖質を摂っていることがわかります。

嗜好品から摂れる身体に負担のない砂糖の量は、一般的には1日約20g（角砂糖だと5～6個分が目安）です。



アルコールは、口・胃・小腸の壁（粘膜）から吸収されるので、飲む前に野菜等を食べて粘膜を守り、飲みすぎを防ぎましょう！

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