

知ってください!!

意外と知らないお酒の話

忘年会・新年会シーズン到来!! お酒のこと、どのくらい知っていますか?



お酒に強い体質だから沢山飲んでも大丈夫!

いいえ!!

多量飲酒は、全身の臓器障害をもたらす可能性があります。
適量飲酒を守って、お酒と上手にお付き合いしましょう!

1日あたりの量…
【純アルコール量20gまで】
(女性は10gまで)

※飲んで赤くなる体質の人や、
高齢者はこれより
少ない量が適量です

★休肝日は週2日以上
作りましょう



じゃあ、適量であれば、毎日飲んでも問題ないよね。

いいえ!!

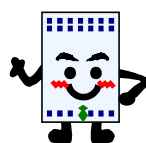
適量でも、毎日飲むと、肝臓等に負担がかかっています。
また、アルコールの分解には、かなりの時間がかかります!

日本酒 1合 または ビール・チューハイ500ml缶 1本

の分解には、**約3時間**かかります! (男性の場合)

※注意※ あくまで目安です。分解速度には個人差があります。

皆さまの健康づくりに役立てていただく
ための「なっぴい健康出前講座」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
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話 226-9961 FAX 226-9982