

～お酒を飲む機会が多いあなたへ～



上手にお酒と付き合うために

平成 28 年県民健康栄養調査、国民健康・栄養調査より

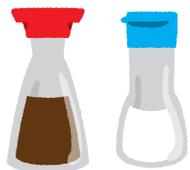
適量のアルコールは、血行を良くし、新陳代謝を促したり、ストレスを解消したりするなど、体にとって良い作用をもたらしますが、飲み過ぎてしまうと、生活習慣病のリスクを高めてしまいます。これからも健康で元気に過ごすために、節度ある適度な量でお酒と付き合いましょう。

毎日飲酒する人の割合



富山県の男性は、30歳以上で毎日飲酒する人の割合が全国よりも多く、50歳代で52.4%と最も多いです。また、女性は40歳代で飲酒する割合が全国よりも多いです。

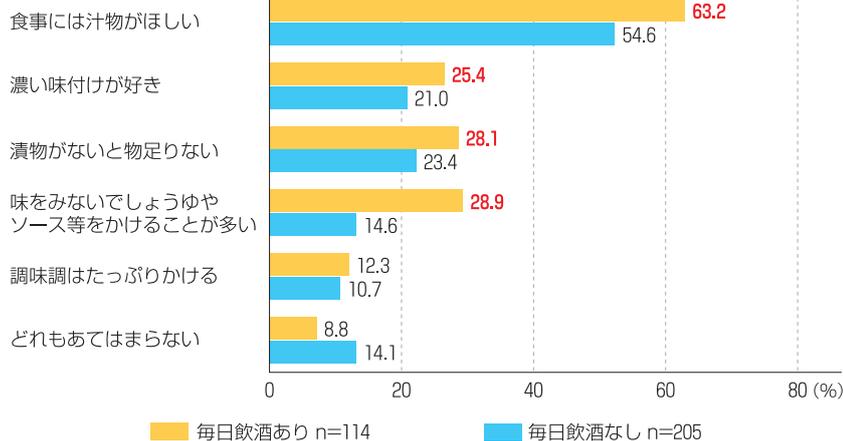
富山県男性における飲酒習慣別に見た食塩摂取量と食嗜好及び食行動



	全国	富山県	毎日飲酒あり	毎日飲酒なし
食塩摂取量の平均値 (g)	10.8	11.0	11.4	10.8



毎日飲酒ある人は、毎日飲酒がない人より食塩摂取量の食塩摂取量が多いです。



1日の食塩目標量

男性 8g未満 女性 7g未満

(日本人の食事摂取基準 2015年版)



毎日飲酒ある人は、毎日飲酒がない人に比べて、食塩摂取過多につながる食嗜好や食行動がみられます。



上手にお酒と付き合うために

お酒の適量を知ろう！

アルコールは飲み過ぎると、肥満や血糖値、中性脂肪値の上昇を招き、生活習慣病のリスクが高まります。適量を心がけましょう。

1日あたりの適度な飲酒量はアルコールで20g未満(女性はこの半量)

■ ■ ■ アルコール 20gに相当するお酒の量 ■ ■ ■



参考:保健指導における学習教材集(確定版)

おつまみの選び方を工夫しよう！

お酒に欠かせないおつまみは、“とりあえず”のつもりでも、塩分・エネルギー・脂質等を多くとってしまいがちです。塩分の多い料理や揚げ物はなるべく控えましょう。

■ ■ ■ 塩分のとり方に注意 ■ ■ ■

しょうゆやソースは「かける」より「つける」

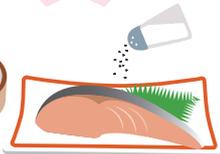


減塩



麺の汁は残すことをできるだけ心がける

塩分豊富な料理はできるだけ控えめに



■ ■ ■ 調理方法を確認 ■ ■ ■

揚げ出し豆腐
250kcal



から揚げ
300kcal



エネルギー量
約1/4にダウン

エネルギー量
約1/2にダウン

冷奴
60kcal



焼き鳥
180kcal



調理法による脂質量の違い

ゆでる 網焼き 蒸す 煮る 炒める 揚げる
少 脂質量 多

できることから実践しよう

- 飲む前に水やお茶を1杯以上飲んで、アルコールの吸収をゆるやかに
- おつまみを食べながら、ゆっくりペースで時間を決めて
- ウイスキーや焼酎などの強いお酒は薄めて飲む
- 週に2日以上以上の休肝日を決めて周囲に宣言する(守る!)

