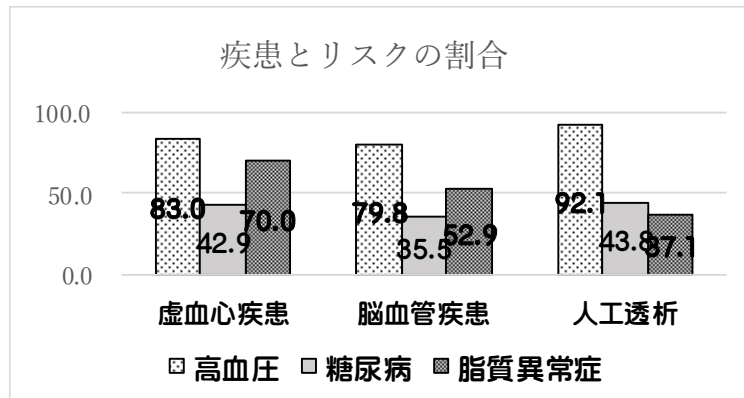


# あなたの生活をスモールチェンジ

## ～飲酒編～



抜粋：R2年度 日向市データヘルス計画 中間評価より

今回は、飲酒と血圧についてです。一緒に考えてみませんか？

減塩

減量

運動

節酒

飲酒後は、アルコールにより一時的に血圧を下げることもありますが、習慣的にアルコール摂取量が増えるにつれ血圧も上昇する傾向があり、高血圧症の原因になると考えられています。





適度のアルコールは、ストレス解消や健康維持にも良いと考えられています。適量を守り上手に付き合いましょう。

### <1日の適量>

※茶碗1杯のごはん

160g = 235Kcal

適量のアルコールで、ある程度のエネルギーは摂れますが、体に必要なビタミンや食物繊維などの栄養素は補えません。

お酒の種類	ビール	日本酒	ワイン	焼酎
				
量	500ml (中瓶1本)	180ml (1合)	240ml (グラス2杯程度)	100ml
アルコール度数	5%	15%	12%	20%
カロリー (Kcal)	200Kcal	196Kcal	175Kcal	146Kcal

# お酒をずーっと楽しむための工夫♪

## ◎適量を守って楽しく♪



- ビールは飲む分だけ冷やす
- 夕食後は飲まない
- まとめ買いをしない
- 今より小さいサイズを買う
- 休肝日を決める

## ◎空腹で飲まない☆



- 夕食を食べながら飲む
- 飲む前に炭酸水や牛乳を飲む
- 一口飲んだらテーブルに置く
- 間に水を入れる

## ◎おつまみを変える☆



- 夕食以外のおつまみはつけない
- 野菜料理を多めにする
- 漬物やチーズのような塩分が多いものはつまみにしない

## ◎定期的に健診を受けて☆



アルコールは、肝臓への負担だけではなく、血糖値の上昇、肥満などさまざまな影響をもたらします。

年末年始は、お酒を飲む機会が増えてきますね。お酒を飲む時間は楽しいものです。自分に合った健康的な飲み方を考えましょう。



※疑問やご意見がありましたらご連絡ください。

問い合わせ：健康増進課 健康づくり係（内線2183）