

お酒の飲み方に要注意

世界保健機関 (WHO) によると、アルコールには発がん性があり、過度な飲酒は咽頭がん・食道がん・肝臓がん・大腸がんなど、さまざまながんの原因になることが分かっています。



適量のお酒のメリット

- ✓ ストレスの解消
- ✓ 動脈硬化を予防
- ✓ 血液循環を活発にさせる

飲みすぎると...

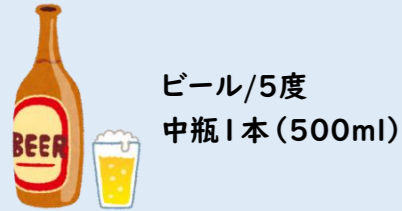
過度な飲酒のリスク

- ✓ がんや認知症リスクの向上
- ✓ 肝臓や胃腸などの病気
- ✓ 肥満
- ✓ 不整脈などの心臓疾患
- ✓ 生活習慣病

1日に飲むお酒の適量をチェック!

適切な飲酒量

純アルコール20g/日



ビール/5度
中瓶1本 (500ml)



日本酒/15度
1合 (180ml)



焼酎/25度
ぐい飲み2杯 (100ml)



缶チューハイ/7%
缶1本 (350ml)



ウイスキー/40度
ダブル1杯 (60ml)



ワイン/12度
グラス2杯弱 (200ml)

お酒と上手に付き合うポイント

ゆっくり食事と一緒に



週に2日は休肝日

強いお酒は薄めて



長時間飲まない



飲酒後の運動・入浴は要注意

お酒を健康の味方につけるためにも、適量を守り、一定の距離をおいて付き合しましょう!

