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

西条市中央保健センター
TEL　0897-52-1215