

適切な飲酒量とは？

20g(1合)とはどれくらい？



ビール
5% 500ml



清酒
15% 180ml



焼酎
35% 180ml



ウイスキー・ブランデー
43% 60ml



ワイン
12% 120ml

参考:厚生労働省ホームページ
(https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b5.html)

休肝日をつくろう！

1週間のうち1～2日ほど休肝日をつくることで、肝臓への負担を軽減できます。

肝臓は「沈黙の臓器」ともいわれ、何か炎症が起きていても変化に気が付きにくいです。

肝機能を表す検査数値↓

※一部の検査項目を抜粋しています！

AST:13～30

γGTP:13～64(男)
9～32(女)

ALT:10～42(男)
7～23(女)

アルブミン:4.0～5.1

定期的に健診を受けて肝機能を確認しましょう！高い場合は、病院に行ってお医者さんに相談してみてくださいね🌸

