

賢く 楽しい & パワーアップ

お酒の豆知識 おつまみレシピ

健やか まるがめ 21 市民会議

食生活グループ 飲酒・喫煙グループ作成

お酒は、程よく飲むと食欲増進や血行促進、リラックス効果など、心や体に良い影響があります。しかし、飲みすぎると、肝臓などの臓器に負担が可能性にあります。またアルコール依存症に

ツクス効果など、心や体に良い影響があります。しかし、飲みすぎると、がんや糖尿病など様々な病気にかかるおそれもあります。

おいしい! 楽しい! お酒のポイント

① すきっ腹に飲まない

食べ物が胃腸の粘膜を保護し、アルコールの吸収を穏やかにしてくれます。中面のおつまみレシピをぜひ参考にしてください♪

② 水分をとみましょう

お酒には利尿作用があるので、脱水になりやすいです。お酒の合間には、水やお茶をしっかり飲みましょう。



自分の適量や正しい飲み方を知って楽しみましょう

③ 適量をゆっくりと飲みましょう

お酒は程よく飲むと、心や体に良い影響があります。しかし飲みすぎると、がんや糖尿病など様々な病気にかかる可能性が高まります。また短時間で大量にお酒を飲むと、急性アルコール中毒を引き起こす恐れがあります。

1日分のお酒の適量

この写真は、1日分のお酒の量を、指の長さや太さでアルコール度数が高いほど、肝臓への負担が大きくなる

示しています。自分の指で確認してみましょう。なりカロリーも高くなります。



アルコール度数 5%



ワインは グラス2杯

アルコール度数12~15%



焼酎 ロック

アルコール度数25%以上



ウイスキー ロック

低

アルコール度数

高

おいしい 中面を

おつまみレシピは check!

お酒のメリット、デメリット

程よく飲むと



メリット

- ・食欲増進
- ・血行促進
- ・リラックス効果
ストレス緩和

飲みすぎると…



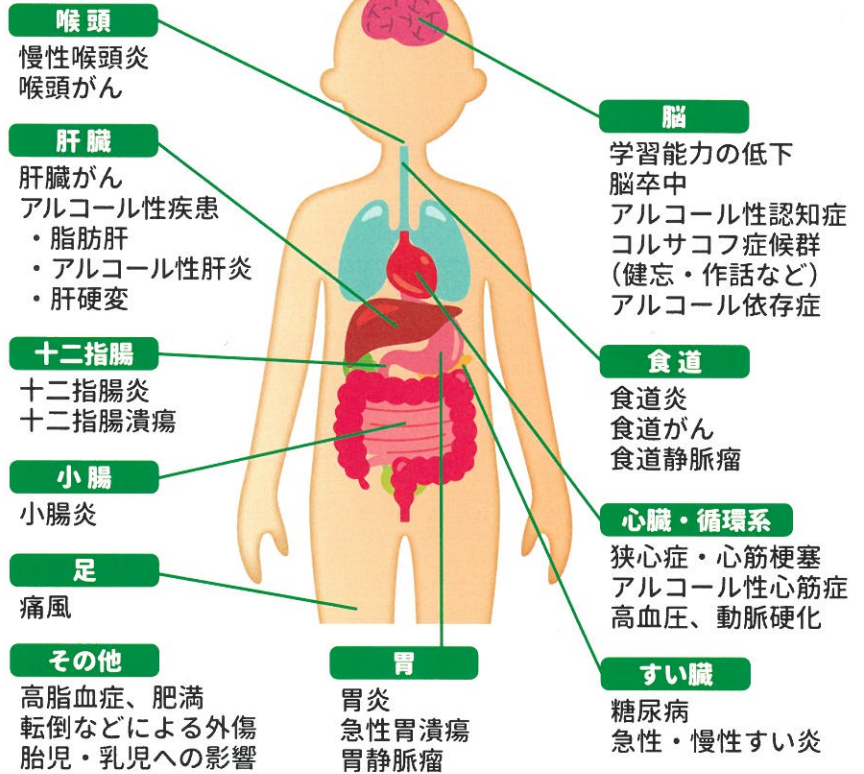
デメリット

- ・心身の健康を害する

メリットとデメリット
を理解して、上手に
お酒を楽しもう！



●身体への影響



お酒の席でタバコを吸う、 お酒の席でタバコが吸いたく なるあなたへ

タバコは吸っている人、周りの人の身体に悪い影響を与えます。
加熱式タバコも健康に影響を与える有害物質が含まれています。

お酒の席でタバコがほしくなる理由

- ・お酒の席は喫煙できるところが多いため
周囲が吸っていると、自分も吸いたくなる
- ・タバコを勧めてくる方がいる
- ・酔うと、自己抑制がとれて吸ってしまう

そんな時は



- ・吸わない人の近くに座る
- ・吸いたくなったら、トイレに行くなど休憩
を挟む
- ・吸いたくなったら、お茶やお水を飲む

禁煙するとイイコトたくさん！

●からだの変化

20分



血圧が下がる

24時間



心臓発作の
確率が下がる

72時間



ニコチンが
体から抜ける！

1~4年



がん、脳卒中など
の危険性が減る

●お金の变化(1日1箱400円で計算)

1ヶ月

1万2千円
の節約

ちょっと豪華
なお食事が食
べられるかも

半年

7万2千円
の節約

欲しかった
家具や家電が
買えるかも

1年

約14万円
の節約

旅行に行ける
かも

