

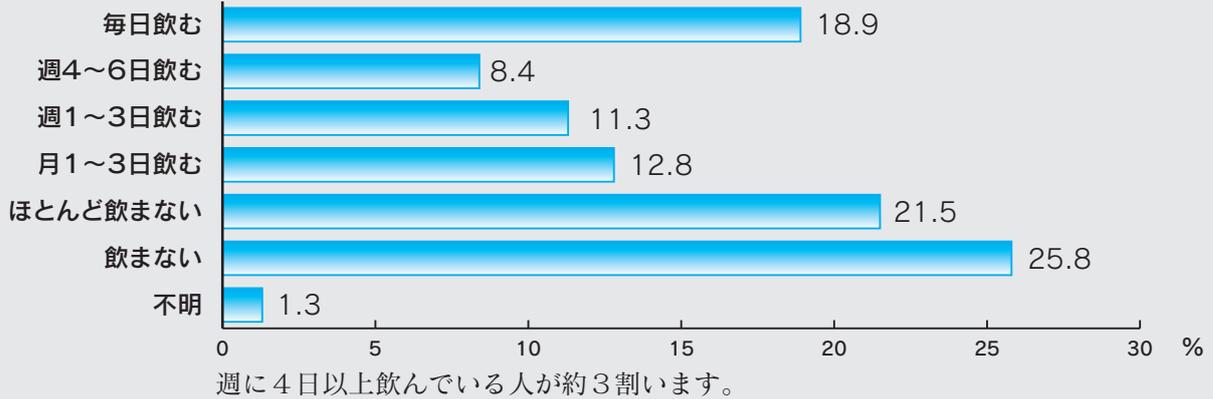
アルコールと健康!

年末年始
お酒を飲みすぎていませんか?

年末年始は何かとお酒を飲む機会が多い時期です。お酒の飲みすぎは心身にさまざまな影響を及ぼすことを知っていますか? 飲酒を続けていくことで、肝臓はもちろん、さまざまな臓器に悪影響を及ぼしますし、常習性の飲酒は依存症へと進んでしまう場合もあります。健康のために節度ある飲酒を心がけ、アルコールとうまく付き合しましょう!

* 国東市の現状

現在、酒やビールなどのアルコール類をどの程度飲んでいるか【20歳以上男女・平成19年度調査】



国東市健康づくり計画 のめざしたい姿

「ちょうどいいお酒が 心と体にちょうどいい」
「お酒のマナーを守って健康づくり」

望ましい飲酒量

望ましい飲酒量は1日に日本酒1合程度です



ビール
中ビン1本
500ml



日本酒
1合
180ml



ウイスキー
ダブル1杯
60ml



焼酎
1合
180ml



ワイン
2杯
240ml

身体のために
休肝日も忘れずに!

食品名	目安量	容量	エネルギー	食品名	目安量	容量	エネルギー
ビール	普通サイズ缶	350ml	140kcal	焼酎	湯割大グラス	350ml	256kcal
ビール	中ビン	500ml	200kcal	ウーロンハイ	中ジョッキ	500ml	219kcal
ビール	大ビン	633ml	253kcal	チュウハイ	普通サイズ缶	350ml	278kcal
生ビール	中ジョッキ	500ml	200kcal	ワイン(赤)	グラス1杯	100ml	73kcal
発泡酒	普通サイズ缶	350ml	158kcal	ワイン(白)	グラス1杯	100ml	73kcal
発泡酒	ロング缶	500ml	225kcal	ウイスキー	シングル1杯	30ml	71kcal
日本酒	1合	180ml	193kcal	梅酒(ロック)	グラス1杯	70ml	109kcal
焼酎	1合	180ml	263kcal				

参考：五訂増補 日本食品標準成分表

武蔵保健福祉センター
安岐総合支所地域市民健康課

☎0978-68-1184
☎0978-67-1114