



健康づくりニュース

発行：京都府丹後保健所

〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855

TEL:0772-62-4312 FAX:0772-62-4368



第39号

(令和7年度第4号)
令和7年12月1日



今年も残すところあとわずかとなりました。忘年会や新年会等、人と集まる機会が増えるこの季節は、つついとお酒の量が増えがちです。楽しい時間を過ごすために、「お酒とおつまみとの付き合い方」をご紹介します。



節度がある適度な飲酒量は、純アルコールで約 **20g**/日

お酒の種類別 純アルコール約 20g のめやす



ビール

5%

中ジョッキ1杯
(500ml)



焼酎(ストレート)

25度

グラス1杯
(100ml)



ワイン

12%

グラス1.5杯
(約 200ml)



日本酒

15%

1合
(180ml)



梅酒(水割り)

4%

グラス3杯
(600ml)



チューハイ

7%

1缶
(350ml)

純アルコール量の計算方法

お酒の量

アルコール度数

純アルコール量

$$\text{ } (\text{ml}) \times \text{ } (\%) \times 0.01 \times 0.8 = \text{ } (\text{g})$$

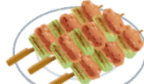
健康に気をつけた飲み方

飲むときは食事をしながら

食事は、血中のアルコール濃度を上げにくくし、お酒に酔いにくくする効果があります。

ただし、食べすぎには注意が必要です!

特にからあげやソーセージなどは塩分・脂質が高いため、注意が必要です。適量を心がけてください。



野菜のおつまみも忘れずに

実は、アルコールにもカロリーは含まれています。つつい、唐揚げやポテトフライなど脂質を多く含むおつまみを食べがちですが、ビタミン・ミネラルが多く含まれる野菜も食べるように心がけましょう。



飲酒の合間に水(又は炭酸水)を飲む

アルコールの吸収を緩やかにして、飲みすぎ防止につながります。

水(炭酸水)を飲む以外にも、度数の高いお酒には水などを混ぜてアルコール度を低くして飲酒をする、少しずつ飲酒する、アルコールの入っていない飲み物を選ぶなどの方法もあります。



避けるべき飲酒や行動

① 一時多量飲酒

→1回の飲酒機会て

純アルコール摂取量 60g以上

(例:ビール 中ジョッキ 3杯程度)



② 他人への強要

③ 不安や不眠を解消するための飲酒

④ 病気等療養中の飲酒や服薬後の飲酒

