

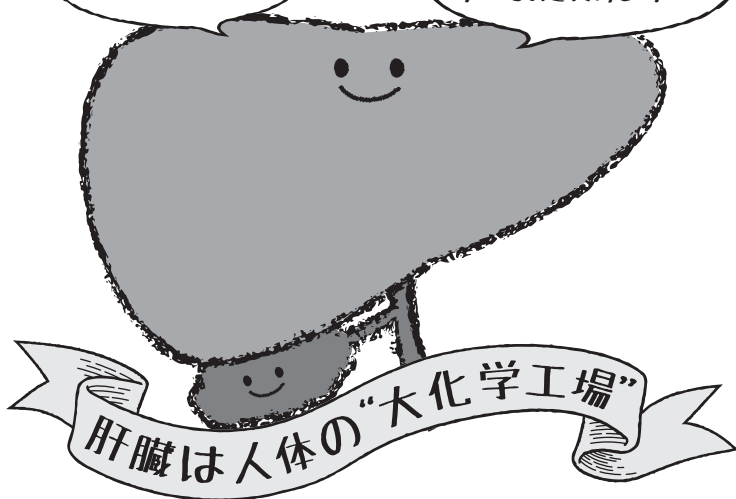


こんにちは栄養士です
肝臓を守ろう！
 ～健康に配慮したお酒の飲み方～



アルコールの解毒が
最優先の仕事！

三大栄養素の代謝を
すべて引き受けます！！



解毒工場

体に有害な物質（アルコール、薬、食品のあく等）を無害にして体外へ出します。

栄養の代謝工場

糖、脂肪、たんぱく質を使いやすい形に変えます。

- ・たんぱく質：たんぱく質は90%肝臓で作られます
- ・糖エネルギー：血糖量を一定にして、余った糖はグリコーゲンとして蓄えます
- ・コレステロール合成：コレステロールや中性脂肪をつくります

胆汁づくり工場

脂肪の消化・吸収を助ける胆汁をつくり、胆のうへ送ります。

年末年始は、家族や仲間との集い等、飲食を楽しむ機会が増えやすい時期です。
 令和6年2月に「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン（厚生労働省）」が公表され、考慮すべき飲酒量や飲酒の際の留意点が明記されています。
 過度な飲酒は、栄養の代謝を担う肝臓にとって大きな負担となり、健康だけではなく様々な影響をおよぼします。お酒への関心と理解を深め、健康に配慮した飲み方を意識し、我慢強く働き者の肝臓を守ってあげましょう。

●お酒との付き合い方を見直してみよう

- * あらかじめ量や時間を決めて飲酒する。
 - * 飲酒前、飲酒中にきちんと食事や水分を意識して摂り、血中アルコール濃度を下げる。
 - * おつまみは、揚げ物や塩分の多いものを控える。
 - * 1週間のうちに、飲まない日を作り、肝臓を休ませる。
- 飲酒量を把握しましょう
 お酒の量だけでなく、その中に含ま

れる「純アルコール量」を確認しましょう。

生活習慣病のリスクを高める量は、男性40g以上、女性20g以上とされていますが、すべての人に当てはまる基準ではありません。体調や疾患等によって異なるため、自分に合った量で健康に配慮した飲み方をすることが大切です。

飲んだお酒の種類と量を選択することで、純アルコール量と分解時間を簡単に把握できる「アルコールウォッチ」をご活用ください！

あなたの飲酒を見守る
アルコールウォッチ
 飲んだお酒を選ぶと
 純アルコール量と分解時間を計算します

＼スマホで簡単＆スグ計算！／

登録不要
WEBページで気軽にチェック

飲酒運転は法律で禁止されています。

妊娠中や体質的にお酒を受け付けられない人は飲酒を避けましょう。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

純アルコール量
20g って
どれくらい？

日本酒
(15%)
180ml

ワイン
(12%)
200ml

焼酎
(25%)
100ml

ビール
(5%)
500ml

チューハイ
(7%)
350ml

ウイスキー
(43%)
60ml

- ・ハイボールは1缶350ml程度が目安です。
- ・焼酎の水割りは、作り方によって摂取量が異なります。
- ・お酒は栄養成分表示やアルコール濃度を確認して選択しましょう。