



連休中の飲みすぎ対策

連休中はついつい楽しく飲み過ぎてしまうこともありますよね。
飲みすぎによる体への影響を最小限に、楽しい連休をお過ごしください。

飲酒はお食事やおつまみと一緒に

胃の中に食べ物があるとアルコールの吸収速度が落ち、血中アルコール濃度や血糖の上昇速度が緩やかになります。

メのラーメンやスイーツに注意

飲んだ後にラーメンや甘いスイーツが食べたくなるもの。
高脂肪・高塩分(糖分)でカロリーが高いものが多く、特に飲酒後、寝る前の摂取は避けたいところ。



空腹を我慢できなければ、野菜たっぷりのスープやおかゆで体を温め空腹を緩和することをお勧めします。

アルコール度数が低いお酒を選ぶ

アルコール濃度の濃いサワーなどのいわゆる『ストロング系』は、特に長い時間飲む場合、飲みすぎによるアルコール依存症や様々な生活習慣病のリスクが高くなりお勧めできません。



アルコール度数9%500ml缶の場合の純アルコール量は、テキーラのショット4杯分！
飲みすぎると非常に危険なため注意が必要です。

1日あたりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上は生活習慣病のリスクが高まるとされています。飲酒の影響は体質や年齢などで個人差があり、飲酒量が少ない程健康リスクが少なくなるとの報告もあります。健康に配慮した飲酒を心がけましょう！

例) ビール: 500ml (5%) = 純アルコール量 20g

厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

連休中の楽しい時間は、飲酒時間も長くなりがち。
焼酎やウイスキーなどは普段よりも多めの水やお湯で割るなど
体内に入るアルコール量を調整しましょう。

その他の健康情報は
こちらから▼

