



みなさんお酒は飲みますか？毎日飲み過ぎていませんか？
 お酒は適量が良いといいますが、適量ってどれくらいか知っていますか？
 今回はアルコールに関する情報を紹介します！



▼まずは日本のアルコールに関する現状を知りましょう！

- 多量飲酒者(アルコール60g/日以上消費)が成人男性の4.8%、成人女性の0.4%。
 (アルコールに関連した健康問題や飲酒運転を含めた社会問題の多くに多量飲酒者が関与している)
- 未成年者の飲酒
 未成年者の飲酒が日常化しており、大きな社会問題となっている。
- がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの健康リスクやアルコール依存症への影響
 アルコール過剰が多く生活習慣病に関与している。また、アルコール依存症患者数は増加傾向にある。

▼日本のアルコールに関する目標とは？

- 1日に平均純アルコールで約60gを越え多量に飲酒する人の減少
- 未成年者の飲酒をなくす
- 「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで約20g程度である旨の知識を普及する

▼純アルコール約20gってどのくらい？



お酒の種類	ビール (中瓶1本 500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

※高齢者においてはアルコールの分解速度が下がります。より少量の飲酒が適当です。
 また、飲酒習慣のない人に対して、この量は推奨していません。

みなさんいかがでしたか？節度ある適度な飲酒を心がけましょう！



当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出てください、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。