



毎月11日は  
健康の日

## 健康クイズ&コラム



クイズ  
・答え



アルコールのとり過ぎによって発症リスクが高まるのは？

- A 生活習慣病
- B 肝疾患
- C がん



A~C の全てです

今月の  
健康  
コラム



### 「お酒の飲み過ぎ注意！」

飲酒は健康へ様々な影響を及ぼします。  
リスクを正しく理解して、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。



アルコールをとりすぎると…



アルコールは血液を通じて全身を巡り様々な臓器に影響を与えるため、長期にわたって大量に飲酒をすることによって、生活習慣病や肝疾患、がん等の発症リスクが高まる。

#### 過剰なアルコールが及ぼす害

※年齢や性別、体质によっても影響は異なる。

- |                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| ・循環器…心筋症、高血圧、不整脈 など | ・肝臓…脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変 など |
| ・すい臓…すい炎、糖尿病 など     | ・大腸…下痢、便秘、大腸がん など       |

他にも脳・神経障害、消化器障害など多くの臓器や、アルコール依存症など“こころ”にも悪影響を与える。



お酒と上手に付き合うルール



- 量を決めて飲む…………… 過度な飲酒を防ぐ
- アルコール度数の強いお酒は薄めて飲む… 胃腸への負担が軽減できる
- 食べながら飲む習慣をつける…………… 低塩・高たんぱく質のおつまみを食べながら、ゆっくり飲む
- 飲まない日を設ける…………… 肝臓に休養を、まずは1週間に1日から

#### おつまみの選び方

- ・たんぱく質を多く含む食材を選ぶ (例) 肉・魚・卵 など  
たんぱく質にはアルコールの分解を助け、肝臓の負担を軽くするはたらきがある
- ・ビタミンB1を多く含む食材を選ぶ (例) 豚肉・枝豆・豆腐 など  
ビタミンB1はアルコールの分解に必要なビタミンなので、補給が必要
- ・野菜をとる 野菜に多く含まれるビタミン類は、肝臓のはたらきを助ける
- ・低カロリーで薄味を心がける  
おつまみは、高カロリーで味は濃いものが多いので注意が必要  
高カロリーや濃い味付けは、生活習慣病になりやすく、のどが渴いて飲みすぎにも繋がるので注意

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

※飲酒運転や20歳未満の飲酒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

