

アルコールの賢い飲み方

ご承知の通り、お酒は適量を楽しむものであればよいのですが、飲み方によっては健康を害してしまいます。
アルコールの事を正しく理解し、賢く飲むようにしましょう！



KAST(久里浜式アルコール症スクリーニングテスト)より

アルコール依存度チェック：以下の質問で当てはまるものがいくつありますか？

- 酒が原因で、大切な人(家族や友人)との人間関係にひびが入ったことがある
- せめて今日だけは飲むまいと思っても、つい飲んでしまうことが多い
- 周囲の人(家族や友人、上役など)から大酒飲みと非難されたことがある
- 適量でやめようと思ってもつい酔いつぶれるまで飲んでしまう
- 酒を飲んだ翌日に、前日のところどころ思い出せないことがしばしばある
- 休日には、ほとんどいつも朝から飲む
- 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことが時々ある
- 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断されたり、その治療を受けたことがある
- 酒が切れたときに、汗が出たり、手が震えたり、いらいらや不眠など苦しいことがある
- 商売や仕事上の必要で飲む
- 酒を飲まないとき寝付けないことが多い
- ほとんど毎日3合以上の晩酌(ウイスキーなら1/4本以上、ビールなら大瓶3本以上)をしている
- 酒の上での失敗で警察の厄介になったことがある
- 酔うといつも怒りっぽくなる

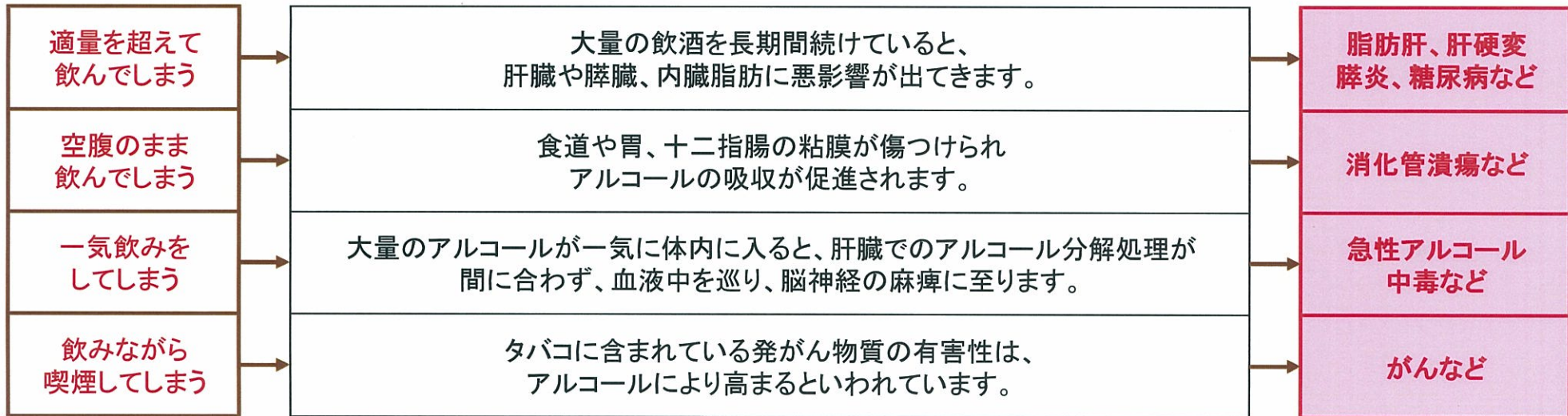
該当するものがひとつでも
あれば 要注意！！

このような飲み方を
続けていると・・・

自分でコントロール
できなくなり・・・

アルコール依存症の
可能性も・・・！！

その飲酒の習慣が、危険な病気へ・・・！！



賢い飲み方とは・・・？



- ① お酒は不安解消の薬ではない**
やけ酒は飲みすぎのもと。お酒以外のストレス発散法をみつけてみましょう。
- ② アルコールに対する許容範囲を自覚しておく**
飲みすぎやアルコール中毒を防ぐためには、自分の危険レベルを把握しておくことが大切です。
また、一般に言われている適量が、自分にとってどの位なのかを把握しておくとい良いでしょう。
- ③ 他人のペースに惑わされない**
特に酒豪家のペースに惑わされず、自分のペースを死守しましょう。
- ④ 休肝日はやはり大切**
「週休2日」又は「2日飲んだら1日空ける」ことが理想的です。またアルコール依存症への予防にもなります。
- ⑤ 食事と一緒に**
食べ物が防護壁となり、アルコールから胃を守ってくれます。またアルコールの急激な血中濃度上昇を防いでくれます。
良質なタンパク質(大豆製品や魚介類)やビタミン類(野菜や海藻類)の豊富なおつまみを選べば、肝臓の代謝機能も高まります。