

監修：管理栄養士  
徳田泰子

# 在宅勤務の飲み方ルール



在宅勤務は上司や同僚の目がなく、帰宅時間などを気にする必要もないため、お酒を飲む時間や量がコントロールしにくい環境です。しかし、多量飲酒は生活習慣病や肝疾患、アルコール依存症などさまざまな病気のリスクを高めます。在宅勤務生活を健康に送るために守りたい、お酒の飲み方のルールを紹介します。

## ルール1 気づいたら3~4缶以上、飲んでない？ 1日の飲酒量を純アルコール20gにする

適量飲酒が、お酒を健康に飲みつづける最大の秘訣です。男性の適量の目安は1日当たり純アルコール量20g。多くても40g未満です。女性の適量は、この半分の純アルコール量10gとされています。適量で満足できる工夫をして、お酒とうまくつき合っていきましょう。

**適量飲酒のコツ【例】**  
飲酒の合間にノンアルコール飲料や炭酸水、水を飲む。


### 純アルコール量20gのお酒の目安

| ビール   | 焼酎  | チューハイ   | ワイン   | 日本酒  |
|---|---|---|---|--|
| アルコール 5%  | アルコール 25%   | アルコール 7%  | アルコール 12%   | アルコール 15%  |
|  |  |  |  |  |
| ロング缶1本<br>(500ml)   | ロック1杯<br>(100ml)  | 缶1本<br>(350ml)  | グラス2杯弱<br>(200ml)   | 1合<br>(180ml)  |



## ルール2 昼間や夕方からお酒を飲みはじめてない？ お酒は夜に、食事といっしょに楽しむ

早い時間からお酒を飲む習慣がつくと、アルコール依存症に直結します。お酒を飲むなら「夜」が鉄則。また、食事をとりながらゆっくり楽しく飲み、2時間ぐらいで切り上げましょう。飲みすぎが防げて、お酒による胃や肝臓の負担も減らせます。


**大豆や野菜の料理**  
アルコールの吸収がおだやかになる。




家飲み開店 19時


家飲み閉店 21時



**ごはん**  
低血糖や、食べすぎ・飲みすぎを防ぐ。






**肉や魚、卵の料理**  
アルコールの代謝を助ける。



## ルール3 毎日、飲むことが当たり前になってない？ 週2日、お酒を飲まない休肝日を作る

お酒をコントロールし、健康を維持するうえで休肝日は欠かせません。週に2日は休肝日を設けましょう。読書などを楽しむもよし、さまざまなノンアルコール飲料を楽しむもよしです。「休肝日=お酒を飲めない日」ではなく、お酒以外を楽しむ日にしましょう。

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| <br>月<br>MON | <br>火<br>TUE | <br>水<br>WED | <br>木<br>THU | <br>金<br>FRI | <br>土<br>SAT | <br>日<br>SUN |
|---|---|---|---|---|---|---|

### 今日は休肝日。何して過ごす？

- 本を読む
- 散歩をする
- ドライブする
- ノンアルコールのカクテルを自作する
- 「オルタナティブ」と呼ばれるノンアルコール飲料などを楽しむ

