

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



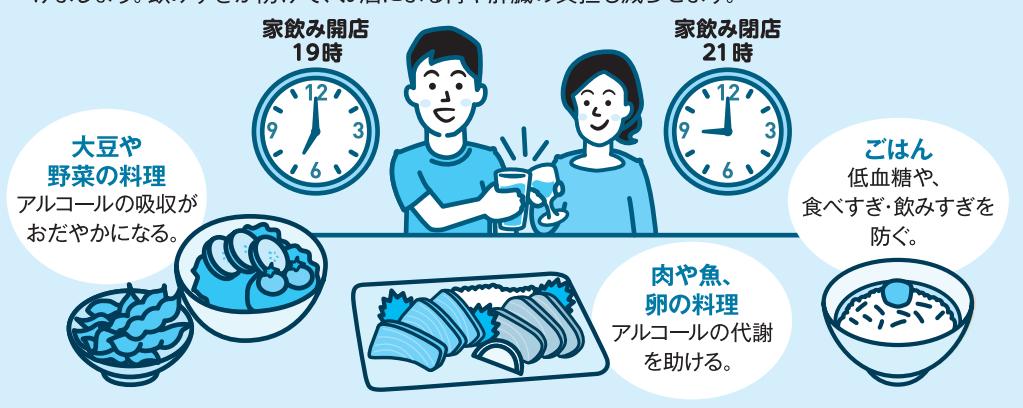
気づいたら3~4缶以上、飲んでない?

## 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。

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。



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。



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

