

# 第1号 健康経営通信 「お酒」

健康増進課より楽しく読める情報をシリーズでお伝えしていきます！  
こんなこと知りたい！といったテーマ募集中！！

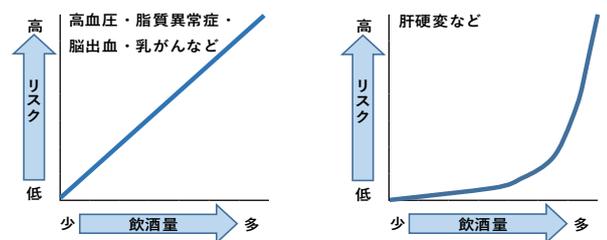
富士宮市健康増進課 R4.5  
22-2727



新型コロナウイルス感染症の影響で外飲みは減ったけど、自宅ではついつい飲み過ぎてしまう・・・食べ過ぎてしまう・・・体重が増えた・・・思い当たることはありませんか？

実際、富士宮市の中年期**男性の肥満は約4割**を超えており、内臓脂肪が原因となる**生活習慣病のリスク**が心配されます。

飲酒量と健康のリスク



出典：厚生労働省：生活習慣病予防のための健康情報サイトより

## 健康を守る 太らない お酒との付き合い方 / 家飲み うみや～飲み方 3か条

### 1 つまみと一緒に ゆっくりペースで

【コンビニで買えるおすすめつまみ】

空腹時に飲酒すると、アルコールは素早く吸収され、肝臓の処理能力に負担がかかります

**食事やつまみを食べながら ゆっくり飲酒するように心がけましょう**



### 2 適量（日本酒換算 1合程度）を 寝る 2時間前までが理想

家飲みすると帰る必要がないのでついつい飲み過ぎに

**飲む量と終了時間を自分で決めてコントロール**

**夜遅い飲食は肥満に直行！**



適量は1日平均純アルコールで20g程度（どれか一つ） 女性はこの半量

### 3 週に2日休肝日 休肝日は趣味や運動の時間に

連日の飲酒は肝臓へ負担が  
肝臓も働き方改革が必要！！