



市民健康ガイド

お酒とのいい関係 ～アルコール依存症にならないために～

アルコール依存症

「酒ぐせが悪い」「意志が弱い」などに関わらず、お酒を飲む人なら誰でもなり得る「精神と肉体の病気」です。

飲む回数が
増える

お酒に
強くなる



↑お酒好きライン

↓依存症ライン



飲みたい気持ちがおさえられない

禁断症状がでる
・手の震え
・発汗など

数時間おきに
飲み続ける

禁断症状をおさえるために
ますます飲む

四六時中飲む

肝機能障害、
うつ病など
心身の病気や
症状が出る

適量飲酒を守る

【純アルコール換算】

男性は1日平均20g

女性・高齢者・飲むと赤くなる人は
それ以下

【純アルコール20gの目安】

ビール(中びん)	1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
焼酎	0.6合(110ml)
缶チューハイ	1.5杯(520ml)
ウイスキーダブル	1杯(60ml)
ワイン	1.5杯(180ml)

アルコールとの上手な付き合い方

- ①周囲の人に無理に勧めない
- ②強いお酒は薄めて
- ③長時間飲み続けない
- ④最低週2日の休肝日を
- ⑤お酒と薬を一緒に飲まない
- ⑥飲酒後の運動・入浴は要注意



アルコールでお悩みの方は、「断酒会」または健康づくり推進系の保健師にご相談ください。

歌志内断酒会 会長 遠藤 茂 ☎33-8712
健康づくり推進係 保健師 ☎32-5665

「見えない油脂」にご注意を

見える油脂

植物油やバターなど、普段の調理に使うもの

見えない油脂

食品に含まれるものや、何かに混ざっているもの



身近な食品に含まれる「見えない油脂」の量

食品	脂質	エネルギー
カップ焼きそば1個	27.8g	581kcal
カップアイス1個 200g	23.4g	374kcal
ポテトチップス うすしお風味1袋60g	21.6g	336kcal
アボカド小1個 約100g	18.7g	187kcal
カップ麺1個	14.6g	351kcal
落花生 殻付き8粒 約20g	9.5g	112kcal
クロワッサン小1個 約30g	7.9g	134kcal
柿の種1袋(6袋入)	5.8g	157kcal
プロセスチーズ 約15g	4.1g	50kcal
小揚げ1枚 約12g	3.8g	44kcal
ミルクチョコレート 1/5枚 約10g	3.5g	56kcal

日本人の脂質目標摂取量
1食あたり15～25g

油は太る、というイメージから植物油やバターなどの「見える油脂」を控えがちですが、植物油には必須脂肪酸やビタミンなどの身体に必要な栄養が含まれています。

しかし、日本人は「見える油脂」よりも「見えない油脂」を2倍以上摂取していると言われており、見えない油脂には中性脂肪やコレステロールを増やす脂肪酸が多く含まれています。

「見えない油脂」がどれくらい含まれているのか知っておきましょう。

元気がみつかる場所

「ほろカフェ」

1月の「にじカフェ」はお休みです。次回は下記のとおり行う予定です。おいしいコーヒーを飲みながら、健康について楽しくお話ししませんか。

次回	2月13日(木) 14:00～15:00(予定)
場所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	広報あかびら2月号でお知らせします。