



# アルコールと楽しく付き合う

**適量を守ることで  
これからも長くお酒を楽しむことができます。**

※アルコール摂取の可否については、主治医とよく相談して下さい。

## ■ アルコールは適量で

- お酒はできるだけ控える。
- 必ず適量にとどめる。
- 最低週に2日は休肝日を設ける。

### memo

- ビールの中瓶は — 500mL
- 日本酒1合は — 180mL
- ワイングラス1杯は — 60mL

### 1日のアルコール量の目安(食品交換表の1~2単位)

ビール	➡ 200~400mL	焼酎(25度)	➡ 50~100mL
ビール(発泡酒)	➡ 180~360mL	ワイン	➡ 100~200mL
日本酒	➡ 70~140mL	ウイスキー	➡ 30~60mL



## ■ アルコールの影響

- 血糖コントロール悪化(高血糖、低血糖)
- 食欲増進、過食
- 脂肪肝・膵炎など肝臓・膵臓の病気



### お酒と長く 付き合うコツ

毎日適量を守ることで、  
禁酒生活に入ることなく、長くお酒を楽しむことができます。

お酒を飲まれる方の中には、そのために食べ物を減らすという方もいらっしゃいますが、それは間違いです。飲酒の際の適量の食事は、アルコールによる胃への負担や酔いを軽減させる働きがあります。カロリーが低く、ビタミンが豊富な野菜は酒の肴に適しています。