

～その1杯を **マイナス**！ 飲みすぎは肥満・糖尿病につながります！～

あなたの1杯1杯のために肝臓はいっぱいがんばっています！



顔が赤くなる

頭痛

酔い

吐き気

動悸

酔いとは

処理できなかったアルコールが血液に入って全身をめぐる、脳が麻痺すること

お酒臭いのは

肝臓で処理できなかったアルコールが汗、尿、呼気になるから

1時間で処理できるアルコール量

男性：8g 女性：6g



焼酎水割り  
(アルコール度数5)

1杯分  
(200ml)



カシスオレンジ  
(アルコール度数3)

1.25杯分  
(250ml)

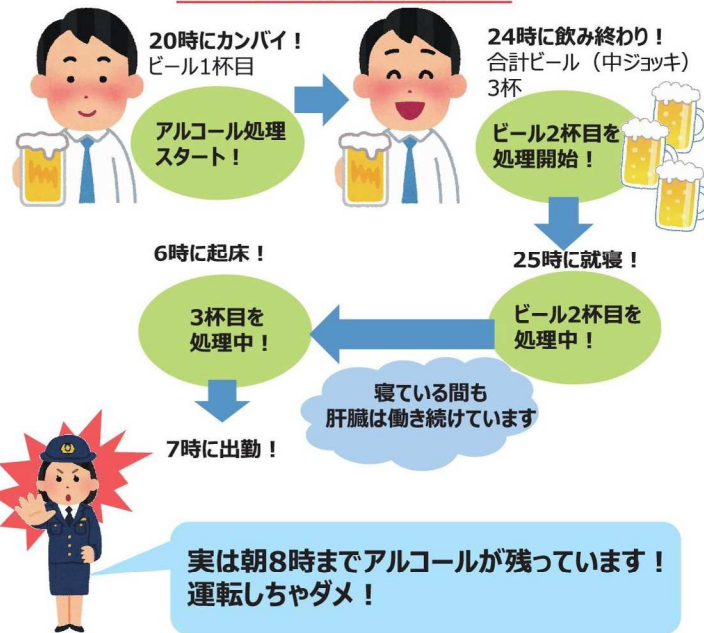
※この量はあくまで目安であり、個人差があります。

女性は、男性よりもアルコールがより長く留まり、体を壊しやすいので  
**注意！**

体重60kg～70kgの成人男性の場合、ビール中ビン1本(500ml)を肝臓で処理するには、3～4時間くらいかかる

お酒のメカニズム 寝てもアルコールは残ってる…！

体重60kg～70kgの成人男性の場合  
ビール ロング缶(500ml) 3本を肝臓で処理するには  
**9～12時間が必要！**



中ジョッキ2杯だと処理時間は6～8時間程度ですが女性や、お酒に弱い人はもっと処理時間がかかります！

ガブ飲み・一気に飲むは **マイナス**！

ガブ飲み・一気に飲むをすると、脳が麻痺して昏睡状態に！死んでしまう危険性も… =急性アルコール中毒に！

お酒の席でもたばこは **マイナス**！

アルコールと一緒にたばこの本数が増加！アルコールの処理が遅くなり、悪酔いのもと！

寝酒でぐっすり！？とんでもない！

飲酒をすると睡眠の質は低下！

お酒を飲むと眠りに入りやすくなりますが、眠りは浅くなってしまいます。



メのラーメンは脂肪のもと！

アルコールの分解で使った糖を補おうと炭水化物が食べたくくなります。



しかし、メで食べるにはエネルギーが多すぎます！

お酒の1日の適量はこれくらい！

カクテルなど、甘いお酒はさらに高カロリー！

ビール500ml (アルコール度数5)  
(中ビン1本または中ジョッキ1杯)



約200kcal  
(純アルコール20g)

または

日本酒160ml (アルコール度数15)  
(1合弱)



約165kcal  
(純アルコール19.2g)

または

ワイン200ml (アルコール度数14)  
(小グラス2杯)



約160kcal  
(純アルコール22.4g)

または

焼酎100ml (アルコール度数25)  
(1/2合強)



約140kcal  
(純アルコール20g)

または

ウイスキー60ml  
(アルコール度数40)  
(ダブル1杯)



約140kcal  
(純アルコール19.2g)

※注1) 少量の飲酒で顔が赤くなる等アルコール代謝能力の低い人は上記の量よりも少ない量が適当である  
注3) 飲酒習慣のないかたに対してこの量の飲酒を推奨するものではない

注2) 65歳以上の飲酒においては、より少量の飲酒が適当である