



節度ある適度な飲酒を

年末、年始にかけて何かとお酒を飲む機会が増えてきます。

今回は**お酒と上手に付き合うための5つの提言**をしたいと思います。

ほどほどにたしなむ程度であれば健康への悪影響はありません。ところが、お酒が入るともう1杯、さらにもう1杯と、盃を重ねやすくなります。飲み過ぎが体に悪影響を及ぼすのは周知の事実です。くれぐれも**節度のある飲酒習慣を！**

5つの提言

- ① 1日の適正飲量を守る
- ② あらかじめお酒を飲まない日を決める
- ③ 時間を決めて飲む
- ④ お酒の買い置きはしない
- ⑤ おつまみにも気を配る

具体的には

- ① ビールなら中ビン1本、清酒なら1合にあたります。
- ② 週2日の**休肝日**と年2回の**休肝週間**をつくりましょう。
- ⑤ **良質のたんぱく質**（大豆食品、赤身のお肉）**低脂肪、低エネルギー**（海藻サラダなど。揚げ物バター系料理は避ける）**ビタミンB1・B2**（豚肉・レバー・卵・うなぎ・イワシなど）**ビタミン・ミネラル**（野菜や酢の物など）をとりましょう。