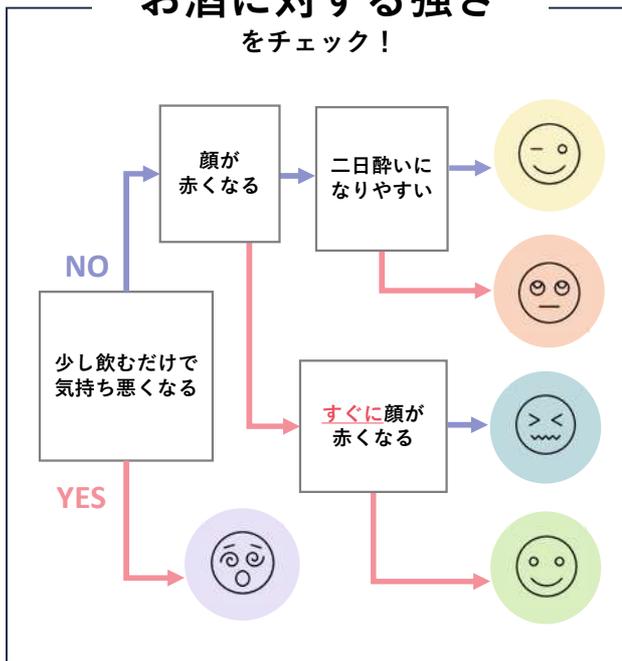


## 令和の『飲み方』教えます

送別会や歓迎会、お花見など、お酒を飲む機会が多くなる時期ですね。ただ、日本人の40%は遺伝的にお酒に弱く、さらに4%の人は遺伝的にお酒がほとんど飲めないということをご存じですか？

そのほかにも年齢や性別、体格などによってお酒に対する強さは変わります。周りに合わせるのではなく、自分に合った飲み方を知ってお酒と上手に付き合っていきましょう。

### お酒に対する強さをチェック！



### あなたのタイプは？

お酒の強さは「**アルコール分解**」と「**アセトアルデヒド(アルコールが分解されてできる有害物質)分解**」が影響します。アセトアルデヒドは、顔を赤くしたり、頭痛や吐き気などの不快症状、がんの原因になります。アルコール分解能力が低ければ酔いやすく、アセトアルデヒド分解能力が低ければ不快症状が出やすくなります。

	<b>お酒に強い</b> ため ついつい飲みすぎてしまう		酔いの快感が続くので お酒好きになりやすい
アルコール分解 <input type="checkbox"/>	アルコールを分解する肝臓への負担に注意！	アルコール分解 <input checked="" type="checkbox"/>	アルコール依存症に注意！
アセトアルデヒド分解 <input type="checkbox"/>		アセトアルデヒド分解 <input type="checkbox"/>	
	<b>お酒が強い</b> と勘違いしやすい		<b>お酒で顔が赤くなる</b>
酔いが続くため、不快症状が麻痺してしまい気づかない。アルコール依存症や食道がんに注意！		不快症状が出やすく、食道がんや認知症のリスクが高いので注意！	
アルコール分解 <input checked="" type="checkbox"/>		アルコール分解 <input type="checkbox"/>	
アセトアルデヒド分解 <input checked="" type="checkbox"/>		アセトアルデヒド分解 <input checked="" type="checkbox"/>	
	<b>少量のお酒で不快になる</b>		<b>少量のお酒で不快になる</b>
アセトアルデヒドが分解できないため、飲んだ分だけ蓄積。急性アルコール中毒に注意！			
アルコール分解 <input checked="" type="checkbox"/>		アルコール分解 <input checked="" type="checkbox"/>	
アセトアルデヒド分解 <input checked="" type="checkbox"/>		アセトアルデヒド分解 <input checked="" type="checkbox"/>	

### まずは **お酒の適量** を知る

「節度ある適度な飲酒量」は、  
1日あたり純アルコールで **20g** 程度です

【純アルコール約20gに相当する酒量】

生ビール1杯 アルコール5% (500ml)	ワイン グラス2杯弱 アルコール12% (200ml)	日本酒1合 アルコール15% (180ml)
レモンサワー1杯 アルコール5% (500ml)	ハイボール1杯 アルコール7% (350ml)	

※アルコールによる影響には個人差があり、その時の体調等によっても変わります

### **飲酒チェックツール** を知る

飲酒量チェック

飲酒運転防止

簡単に総飲酒量（純アルコール量）とお酒の分解時間が分かります。ぜひお試しください！



アルコールウォッチ  
厚生労働省

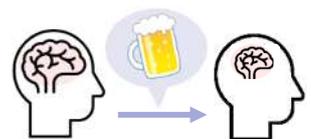
### **重要!!** お酒との付き合い方 を知る

- ◆ あらかじめ量を決めて飲む
- ◆ 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ◆ 飲酒の合間に水を飲む
- ◆ 1週間のうち、飲まない日を設ける

### **過剰飲酒のデメリット** を知る

飲酒量が増えるほど**脳が萎縮**することをご存じですか？  
脳の萎縮は断酒によって改善しますが、飲酒が止められないと脳は萎縮し続けて

- ・認知症
- ・記憶力の低下
- ・感情のコントロールが困難



などが起きる可能性があります。

また、体への悪影響だけでなく、運動機能や集中力の低下等による事故やケガ、他人とのトラブル、紛失や器物損壊などを起こす可能性が高まります。このように社会的な信頼を下げてしまう恐れもあるので、過剰な飲酒には注意しましょう。