

# リンペイ健康だより Vol.8



街に色とりどりのイルミネーションが輝く 12月 ☆彡

12月といえば、、、クリスマス！もありますが、忘年会シーズンでもありますよね！(°ω°)ノ  
1年間の終わりに、職場の同僚や友達と一年の労をねぎらい合うひとは、とても楽しいものです。  
ただ、気をつけたいのが飲酒量。飲みすぎてしまうこと、みなさんはありませんか？(;’▽’)  
この季節だからこそ、飲酒と健康の関係について少し考えてみましょう！

## ●「飲みすぎ」がまねく様々な健康リスク

お酒に含まれるアルコールには、気分をリラックスさせたり、不安感を低減させるなど、コミュニケーションを円滑にする作用がありますが！それらはもちろん適量を守ってこそのこと。

大量飲酒の習慣は、高血圧症や脂質異常症をはじめ、脳出血やくも膜下出血、心不全、肝炎・肝硬変、がんなど、血管病を中心に、様々な病気の発症リスクを高めます。

お酒の「一気飲み」などで起こる急性アルコール中毒の危険性や、アルコール依存症も無視できません。



### ～お酒の種類別 1日の適量の目安はどのくらい？～

- ★ビール・発泡酒(5%)なら→中びん1本(500ml 缶 1本)
- ★チューハイ(7%)なら→350ml 缶 1本
- ★ワイン(12%)なら→ワイングラス少なめ2杯(約200ml)
- ★日本酒(15%)なら→1合
- ★焼酎(25%)なら→0.5合
- ★ウイスキー・ジンなど(40%)なら→ダブル1杯



お酒は程々に！とは言っても、宴席でお酒を控えるのは時には難しいことも、そんな時は「休刊日」を決めたり、ペースに気をつけてゆっくり飲むようにすることも節酒に役立ちますよね！

ちょっと待った――！

### お酒を飲んではいけない人

・お酒が飲めない体質の人

～日本でのそれぞれの割合～

50% お酒が飲める人

45% お酒に弱い人

5% お酒が飲めない人

・20歳以下の子ども

骨や脳の成長を阻害してしまい、アルコール依存症のリスクも高くなってしまふ。

・妊婦さん

生まれてくる赤ちゃんに発育の遅れや、生まれつきの病気などの影響を及ぼしてしまふ。

禁酒

お酒を飲むと楽しい気持ちになるピヨね～ヘナヘナ～

おっと危ないピヨ、！今日はこのくらいにするピヨ！

お酒はおいしいけど健康も大事ピヨね！

## 今月の豆知識のコーナー

### 毎月20日はワインの日！

一般社団法人日本ソムリエ協会によって制定されました。

数字の20をフランス語で読んだ「20(vingt)」の発音に似ていることが由来です。

なんともオシャレな由来ですね(^.^)

ワインに含まれるポリフェノールは動脈硬化やがんの予防、アンチエイジング効果も期待できるので美肌や冷え対策にも有効なことから、ワインにハマる女性も多いのだそう！

ワインを飲む機会が無いので興味が湧いてきます、、(^.^)ノ

チーズなどのオシャレなおつまみで優雅に飲んでみたり…わああ最高ですね！

ぜひみなさんも20日は「適量のワイン」を嗜んでみましょう★



リンペイ  
健康推進し隊