

## 2月是全国生活習慣病予防月間です

一無、二少、三多で生活習慣病を予防しましょう！



“一無” 「無煙・禁煙のすすめ」 たばこは万病のもと。

“二少” 「少食・少酒のすすめ」 食事は腹八分目、アルコールはほどほどに！

“三多” 「多動・多休・多接のすすめ」 今より10分多くからだを動かし、しっかり休養を！ 多くの人、事、物に接しイキイキした生活を！

### 少酒のすすめ ～からだにやさしいお酒のたしなみ方～

さまざまな生活習慣病がアルコールと密接に関わっていて、過度の飲酒を長く続けると、多くの病気が誘発される可能性が高まります。もっとも怖い病気がアルコール健康障害（依存症）です。アルコール健康障害による精神的・身体的な影響のために、日常生活に支障が出てきます。

#### 万の病は酒よりこそ起れ

「健康日本21」では、飲酒に関して、**純アルコールに換算して1日約20gまでが望ましい**としています。「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起れ」\*<sup>1</sup>という格言もあるとおり、アルコールをたくさん飲める人でも、1日の飲酒量はその程度が望ましいということです。



\*<sup>1</sup>：「徒然草」兼好法師（1200～1300年頃、鎌倉時代、歌人、随筆家）

「酒は百薬の長というが、多くの病気は酒が原因だ」「酔うと嫌なことを忘れるというが、ただ単に悪酔いしているだけにも見られる」など。由来は古代中国の歴史書「漢書」

#### 主な種類のアルコール量の目安（純アルコール量20g）

お酒の種類	アルコール度数	純アルコール量
ビール（大瓶 633mL）	5%	26g
ビール（中瓶/缶 500mL）	5%	20g
ビール（缶 350mL）	5%	14g
日本酒（1合 180mL）	15%	22g
ウイスキー・ブランデー（ダブル 60mL）	43%	20g
焼酎（1合 180mL）	35%	50g
酎ハイ・ハイボール（缶 350mL）	7%	20g
ワイン（グラス1杯 120mL）	12%	17g