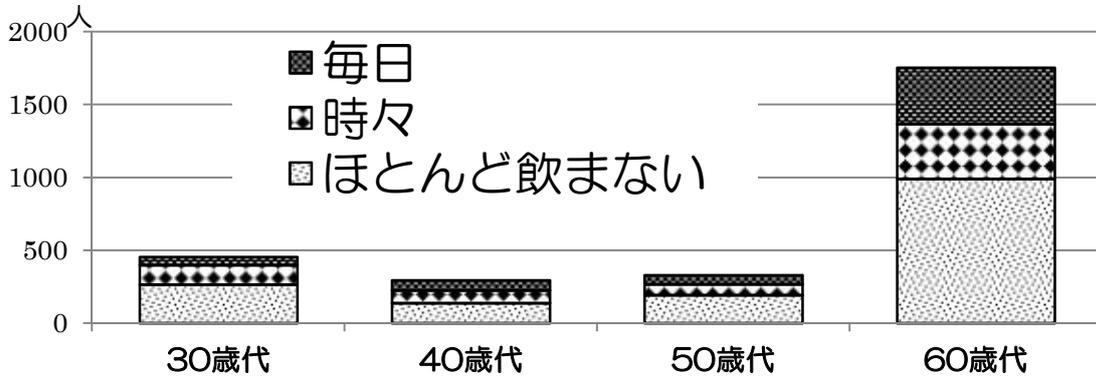




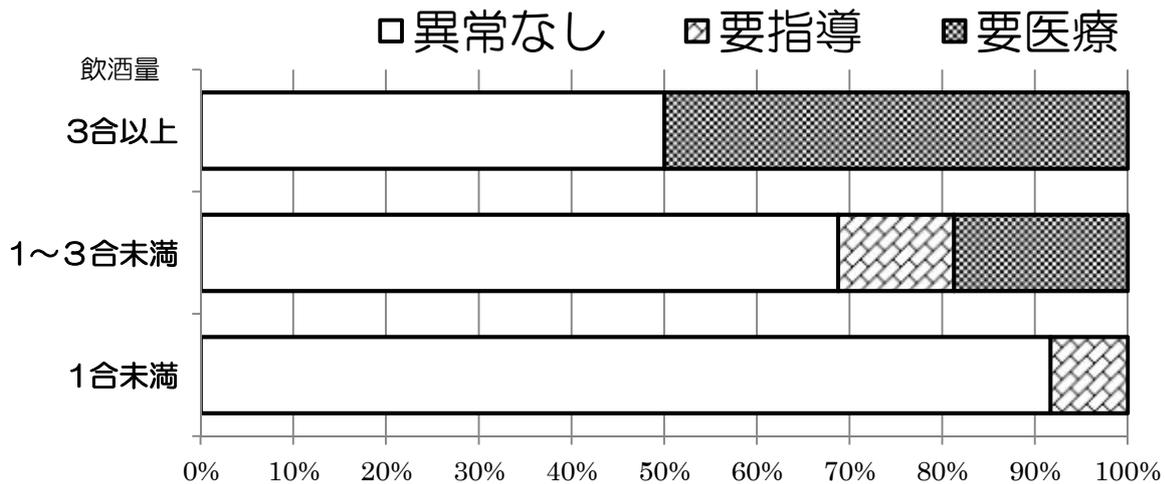
☆願いは『健康長寿』 約束は『適量飲酒と休肝日』

H27年7月号

【H26年度 30歳代健診・特定健診受診者の飲酒状況】



【H26年度 30歳代健診受診者で毎日飲酒しているかたの飲酒量と総合判定】



お酒は飲みすぎると肝臓に負担を与えたり、おつまみでエネルギーを摂り過ぎて内臓脂肪を増加させたりします。飲み方・頻度や量・種類に気を配って、楽しいお酒を飲みましょう!!

『適正飲酒と休肝日～肝臓を守るために適量を覚えよう～』

- ウイスキーダブル 1杯 60ml
- 日本酒 1合 (180ml)
- ワイン グラス2杯 (200ml)
- ビール中瓶 1本 (500ml)
- 焼酎半合 90ml

どれかひとつが『1日の適正飲酒量』