

アルコールの飲みすぎに注意

飲酒は楽しみやストレス発散、食事をおいしくしてくれるなどの効果がある一方で、飲みすぎは健康へ悪影響を及ぼします。アルコールの飲み方を見直してみましょう。

▶ 純アルコール量を計算してみよう

純アルコール量とは酒に含まれるアルコールの量です。
自分や家族の飲酒量を計算してみましょう。



純アルコール量

摂取量 (mL) × アルコール度数 (%) ÷ 100 × 0.8 (比重)

例：アルコール度数5%のビール 350mL

$350 \text{ (mL)} \times 5 \text{ (%) } \div 100 \times 0.8 \text{ (比重)} = 14 \text{ (g)}$

▶ アルコールの目安量を知ろう

1日のアルコール摂取量の目安は純アルコールで1日平均20gです。
女性や高齢者、アルコール代謝能力の低い方はこれより少ない量になります。

健康日本21より

純アルコール20gの目安

ビール



500mL
(5%)

ワイン



200mL
(7%)

チューハイ



350mL
(1.2%)

日本酒



180mL
(15%)

焼酎



100mL
(25%)

平均純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上で生活習慣病のリスクが高まります。
アルコール摂取は肥満や血圧、血糖値、肝機能などと関係している場合もあります。
純アルコールを20g以上習慣的に飲んでいる方は注意が必要です。

▶ からだにやさしいお酒の飲み方

① 飲酒の合間に
水を飲む



② バランスの良い食事と
一緒に摂取する



③ 休肝日を設ける



レシピのご紹介



この冊子は、地産地消レシピを掲載しています。
地域で生産されたものを、その地域で消費する
『地産地消』を通して、毎日笑顔でバランスよく食べ、
食育の輪を広げていきましょう。
前橋市ホームページで見ることができます。是非ご覧になってください。



なすの中華和え



大根と豚肉のあっさり煮



かぼちゃのサラダ



レシピ集についてはこちらから

食べようまえばし

ゲートキーパー研修動画講座開催のお知らせ

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な手段に繋げ、見守る人のことです。講座では声のかけ方、話の聴き方が学べます。動画配信のため、ご自身のタイミングで視聴が可能です。

申込はこちら



気持ちに寄り添う話の聴き方講座

日時: 令和7年3月8日(土) 午後1:30~3:00 ※午後1:00受付開始

場所: 第二コミュニティーセンター 3階ホール

前橋市朝日町3丁目36-17(前橋市保健所・保健センター併設)

内容: ゲートキーパーの役割や傾聴について、ロールプレイを交え学びます。

講師: 群馬いのちの電話研修担当者

申込: 前橋市在住、在勤、在学の方 先着 30人 ※事前申し込み制、参加費無料

2月27日(木)までに下記連絡先まで電話でお申し込みください。

前橋市保健所保健予防課こころの健康係 TEL 027-220-5787