



## やっぱり休肝日って必要??

年末年始シーズンになると、飲み会の場がだんだんと多くなってきますね。付き合いや接待など飲まなければならない状況も多々あるかと存じます。そこで疑問となってくるのが、休肝日は、本当に必要なのか？量はどれくらいが適切なのか？

保健指導では、お酒と上手に付き合っていけるように支援していきます。



### アルコールの1日の適正量

女性と高齢者はこの  
半量が適正量です！



### 主なアルコール飲料のカロリー

- ・ビール中瓶1本………200Kcal
- ・日本酒1合………196Kcal
- ・焼酎(2/3合)………175Kcal
- ・ウイスキーダブル1杯……165Kcal

アルコール自体にもカロリーがあり、さらに一緒に食べるおつまみにも食塩や脂質が多く含まれる！  
**つまり、メタボになりやすい要素がいっぱい！！**

### 休肝日が必要な理由

突然ですが、皆さんは人間ドックや健診で腹部超音波の検査を受けた事がありますか？

検査結果で『脂肪肝』と指摘された経験はございませんか？

脂肪肝とは、肥満や食べ過ぎ、**飲み過ぎ**が原因で肝臓に余分な脂肪（中性脂肪）が溜まり、肝臓の機能が低下する病気です。脂肪肝はこの溜まった脂肪のために肝臓が黄色く変化しますが、**減酒もしくは禁酒する事で元のきれいな肝臓に戻ってきます。**

しかし、これを怠り放置すると、肝臓の細胞が壊され、肝硬変へ進行するリスクが高まります。

週に2日は働き  
尽くしの肝臓を  
休ませてあげ  
ましょう！

腹部超音波の検  
査を受けた事が  
ない方は、是非  
一度検査を受け  
ましょう！

当施設では保健指導を実施しています！



トイレッ  
トペーパーを  
プレゼント★

当施設初の保健指導修了者の方です！！  
お疲れ様でした！

百薬の長と呼ばれるお酒ではありますが、上手に付き合うことが大切なのです。次回のけんこう応援通信は、12月発行予定です。年末年始の食事について管理栄養士より発信しますので、お楽しみに！

大崎市民病院 健康管理センター

TEL:0229-23-3471

※保健指導のお問い合わせは平日午後13時～16時にお願ひします  
(土日祝祭日を除く)

