

体にやさしいお酒の飲み方②



～ 実践編 ～



今年もあと少し。年末年始と言えば、そう忘年会や宴会のシーズンですね。でもアルコールの飲み過ぎは厳禁です。適正飲酒の量は、ビール中瓶なら1本(500ml)、日本酒なら1合(180ml)です。アルコールと節度あるお付き合いをしましょう。

(1) お酒を賢く飲もう

お酒のメリット: 雰囲気盛り上がる、陽気になる、商談が成立する、社交性があがる等
お酒のデメリット: アルコール依存症になる、死んでしまう、事故を起こす、喧嘩する等

お酒は場面や飲み方によって様々な特徴があるんだね。
お酒がメリットになるかどうかは、自分次第なんだね。



(2) お酒を上手に飲もう

ゆったり飲もう

休肝日を設ける

時間を決める

ゆっくり、マイペースに飲めば心も体もほろ酔いでき、ストレスも発散します。ただし、飲みすぎは厳禁。

連日の飲酒は肝機能を低下させてしまいます。そこで、最低でも週に2日間以上の休肝日を設けましょう。

例えばビール1本でも代謝するのに3時間はかかります。朝までアルコールを残さないためにも夜の12時には切り上げましょう。

(3) お酒の上手な断り方

とはいっても、なかなか宴会の席では断りにくいものですが、ここではさわやかな飲酒の断り方を紹介します。

- そのコツは、相手の楽しもうとする気持ちを配慮。
場を盛り上げ失礼のない言動。

具体的には、幹事を手伝う、なべ奉行をかってでる、話の聞き役に徹するなどの方法があるよ。お酒を飲まずとも場が盛り上がるね。



断り方の一例をご紹介します。

「私が運転するので、飲めませんが、帰りは駅までお送りしましょうか？」

「体質的に弱いので、お酒のかわりにお話を伺います。ぜひいろいろ聞かせてください。」

状況に合わせて使ってみましょう。



それではよいお年を！



* * その他お気軽にお問い合わせください。

岡崎市保健所 健康増進課 健康増進班 (TEL 23 - 6639) * *

保健所ホームページ <http://www.city.okazaki.aichi.jp/menu3394.html>