

「お酒は適量なら身体に良い」は要注意！
～保健師イチオシ☆今すぐできる節酒ワザ☆～

「お酒は適量なら、むしろ身体に良い」という説を耳にしたことのある方、多いのではないのでしょうか。

たしかに、虚血性心疾患・2型糖尿病・脳梗塞など一部の疾患については、少量のアルコール摂取が罹患のリスクを下げると言われています。

しかし！実はむしろ、高血圧・脳卒中・脂質異常症・がんなど、アルコール摂取量が増すほどリスクが高まる疾患の方が一般的 だということを、ご存知でしたか？
これらについて過去に指摘されたことがある方や、家族歴のある方については、特に注意しましょう。

「まだ若いから大丈夫や！」

「毎日の晩酌が幸せな時間やのに・・・」

「分かってはいるけどなあ・・・」

という声が聞こえてきそうですね。

お酒を飲むな、なんて言いません。ですが、私たちは、皆さんが年を取ってから・症状が出た時に、後悔していただきたくないのです。今年こそ心機一転して、飲酒習慣を見直してみませんか？



おすすめの節酒法☆

飲む前に水を1杯

喉が乾くと飲み過ぎにつながります。喉の渴きは水で潤しましょう。暴食・二日酔いの予防にもなります。

炭酸水に置き換える

ライムやレモン汁も加えると、チューハイ・ハイボール感がアップ！
居酒屋の店員さんもおすすめの裏ワザです。

買い置きしない

その日の気分に合わせて、大事にお酒を選んでみましょう。
まとめ買いがお得という発想は捨ててください。