

適正飲酒で心身ともに健康な生活を

「酒は百薬の長」という言葉があるように、適度な飲酒は、疲労を回復させる効果、熟睡させる効果、あるいはストレスを解消し、精神を安定させる効果等人間の心身に優れた効果を発揮するとともに、社会的には、相互の理解を深め、誤解を解き、情報交換、意思の疎通を図りながら、親密な関係を増進するという人間関係の円滑剤としての効果があるといわれています。

適度な飲酒（適正飲酒）の量は、個人によって差異はあるでしょうが、一般的には、1日に日本酒で1～2合、ビール大瓶で1～2本、ウイスキーダブルで1～2杯という程度ではないかといわれています（この場合でも、週2回程度は酒を飲まないことが望ましいとされています）。

いずれにしても、適正飲酒に努め、健康を損なわないよう、楽しく、上手に飲んで、心身ともに健康な生活を送りましょう。なお、昭和55年にアルコール飲料に関する知識及び適正な飲酒習慣に関する思想の普及、アルコール飲料と健康等に関する調査研究等を行うことにより、国民の健康の保持等を図ることを目的として、（社）アルコール健康医学協会（東京都文京区 03 - 5802 - 8761）が設立されました。

適正飲酒10か条

1. 笑いながら共に、楽しく飲もう
2. 自分のペースでゆっくりと
3. 食べながら飲む習慣を
4. 自分の適量にとどめよう
5. 週に2日は休肝日を
6. 人に酒の無理強いをしない
7. くすりと一緒には飲まない
8. 強いアルコール飲料は薄めて
9. 遅くても夜12時で切り上げよう
10. 肝臓などの定期検査を

（社）アルコール健康医学協会作成）

飲むときは バランスがたいせつ

「酒」という字を置いてみてください。10画がバランス良く並んでいます。お酒を飲むときにもバランスを考えながら飲むことが大切です。健康を守り、おいしく飲むための「10か条」、飲む前に考えてみませんか？

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ① 笑いながら共に楽しく飲もう | ⑩ 肝臓などの定期検診を |
| ② 自分のペースでゆっくりと | ⑨ 遅くとも夜12時で切り上げよう |
| ③ 食べながら飲む習慣を | ⑧ 強いアルコール飲料は薄めて |
| ④ 自分の適量にとどめよう | ⑦ くすりと一緒には飲まない |
| ⑤ 週に二日は休肝日を | ⑥ 人に酒の無理強いをしない |
| ⑥ 人に酒の無理強いをしない | ⑤ 週に二日は休肝日を |
| ⑦ くすりと一緒には飲まない | ④ 自分の適量にとどめよう |
| ⑧ 強いアルコール飲料は薄めて | ③ 食べながら飲む習慣を |
| ⑨ 遅くとも夜12時で切り上げよう | ② 自分のペースでゆっくりと |
| ⑩ 肝臓などの定期検診を | ① 笑いながら共に楽しく飲もう |

国税庁・厚生省・社団法人アルコール健康医学協会
本冊の原案は酒造り協会です。

平成7年作成

飲むときは カラダにやさしく飲みましょう。



適正飲酒の10か条

- ◆ 笑いながら共に、楽しく飲もう
- ◆ 自分のペースでゆっくりと
- ◆ 食べながら飲む習慣を
- ◆ 自分の適量にとどめよう
- ◆ 週に二日は休肝日を
- ◆ 人に酒の無理強いをしない
- ◆ くすりと一緒には飲まない
- ◆ 強いアルコール飲料は薄めて
- ◆ 遅くとも夜12時で切り上げよう
- ◆ 肝臓などの定期検診を

国税庁・厚生省・社団法人アルコール健康医学協会

平成8年作成

飲むときは 上手にお酒を 楽しもう。



国税庁・厚生省・社団法人アルコール健康医学協会

平成9年作成

それぞれの時代、それぞれのメッセージ。
そして今年も・・・

「適正飲酒」10か条です。

- 1、笑いながら共に、楽しく飲もう
- 2、自分のペースでゆっくりと
- 3、食べながら飲む習慣を
- 4、自分の適量にとどめよう
- 5、週に二日は休肝日を
- 6、人に酒の無理強いをしない
- 7、くすりと一緒には飲まない
- 8、強いアルコール飲料は薄めて
- 9、遅くとも夜12時で切り上げよう
- 10、肝臓などの定期検診を

平成10年作成



国税庁・厚生省・社団法人アルコール健康医学協会

国税庁
<http://www.nta.go.jp/>

平成11年作成



国税庁・厚生省・社団法人アルコール健康医学協会

厚生労働省
<http://www.mhlw.go.jp/>

平成13年作成



国税庁・厚生省・社団法人アルコール健康医学協会

(社)アルコール健康医学協会
<http://www.arukenkyo.or.jp/>

このリーフレットは再生紙を使用しています。