健康だより
６月号

ニチアス株式会社

2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門

Confidential

Copyright ©2026 NICHIAS Corporation, All Rights Reserved.



お酒の上手な付き合い方

「酒は百薬の長」ということわざをご存知ですか？
お酒は適正量であれば、どんな良薬にも勝る、という意味です。とはいえ、飲み過ぎは禁物。
お酒をおいしく楽しむための上手な付き合い方をご紹介します。

お酒の種類別 ～アルコール量の違い～

アルコール量は、お酒の種類によってさまざま。自分がいつも飲んでいるお酒にどのくらいアルコールが含まれているのでしょうか。



厚生労働省は「一日の適度な飲酒」の目安を、純アルコール量20gと示しています。ビールなら中ジョッキ2杯ほどが目安となりますが、飲み会ではすぐに超えてしまうのでは。そんな時でも飲み方のポイントを押さえていれば、体への負担を軽減できます。

Confidential
Copyright ©2026 NICHIAS Corporation, All Rights Reserved.

お酒の上手な付き合い方

お酒を飲むときのポイント

その1 チェイサーを挟む



お酒の合間に飲むチェイサー(水)は胃の中のアルコール濃度を薄くしてくれます。また、水を飲むことで一呼吸挟めるので飲み過ぎ防止にもつながります。

その2 オイルファースト



“オイルファースト“とは、油を使った料理から食べる食事方法。油は胃での滞留時間が長いので、それだけアルコールの吸収を穏やかにしてくれます。
しかし、油の摂り過ぎは禁物。魚介のカルパッチョや、オイル入りドレッシングをかけたサラダがおすすめです。

その3 休肝日をつくる



毎日お酒を飲むと、肝臓や胃に負担がかかり、肝臓の病気や肥満などの原因になります。
まずは、肝臓や胃を回復させるために休肝日を作りましょう。

お酒を飲む場では、血中のアルコール量を急に増やさないために「水を飲む」「オイルファーストの食事」を、肝臓や胃を休めるために「週1～2回の休肝日」を意識して、お酒をおいしく楽しみたいですね！

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

Confidential
Copyright ©2026 NICHIAS Corporation, All Rights Reserved.