

生涯お酒を楽しみたい人も…
ついつい飲みすぎてしまう人も…



Are You『スマドリ』?

始めよう、あなたのスマドリ生活!

賢く小粋にお酒を楽しむ人(スマート drinker)を目指しませんか

飲むときは楽しいお酒を

飲まない人、飲めない人に
勧めないのも
スマート drinker の役割です!



相模原市精神保健福祉センター R7.3



その1 酒に酔うとは… 実は 脳のマヒ

物足りないくらいがちょうど良い!



その2 男性で4ドリンク(※1)以上、生活習慣病の 女性で2ドリンク以上は、リスク↑

※1 **ドリンク数を求めてみよう** 一般的なアルコール飲料のドリンク数は次の式で求められます
ドリンク数=アルコール度数×量(ml)×アルコール比重(0.8)×係数(0.1)

◆ビール500mlの例: $0.05 \times 500\text{ml} \times 0.8 \times 0.1 = 2$ ドリンク



その3

目安の量があります!

飲酒習慣のある方は、1日**2ドリンク以下**(=純アルコール20g)です

						+	週に連続 2日間の 休肝日が 持てると good!
ビール 500ml (度数5%)	日本酒 1合(180ml) (度数14%)	ワイングラス 2杯(200ml) (度数13%)	ウイスキー ダブル1杯(60ml) (度数42%)	酎ハイ 350ml (度数7%)	焼酎 コップ半分(100ml) (度数25%)		

※女性やお酒に弱い人、高齢者は、より少ない量が適当です

1日6ドリンク以上の飲酒は「多量飲酒」と言われています。長期にわたる多量飲酒は、アルコールへの依存を形成したり、精神的・身体的健康を損なう可能性があります。



その4

多量飲酒の翌朝は、本当は **まだまだ二日酔い!**

2ドリンクのアルコールが体内から消失するのにかかる時間は
約4時間~5時間以上。個人差や体調による影響があります。
翌日の仕事や運転を意識して飲むのも「スマドリ」です。

もっと「スマドリ」に
なりたいたあなたに、
ぴったりの情報があります。

「アルコールに関する情報や自
分の飲酒傾向を把握するため
の記録用紙を提供しています」

インターネットで「相模原市」「スマドリ」と検索
「目指せスマドリ! 自分でできる節酒プログラム-相模原市」をクリック

