



今月の担当は管理栄養士  
大山ですが、栄養士を目指す  
学生さん中心に考えました。

毎年2月は『**全国生活習慣病予防月間**』です。生活習慣病は  
日々の生活習慣が深く関係しています。健康で楽しい毎日を  
送れるように、毎日の生活習慣を見直し、改善していきましょう。

## 2019年のテーマは『少酒』です！！

様々な生活習慣病がアルコールと密接に関わっていて、大酒  
をすれば多くの疾病が誘発される可能性が高まります。



まずは覚えよう！**一無・二少・三多**

一無

**禁煙**…タバコを吸わない

三多

**多動**…十分に体を動かす

**多休**…体をしっかり休める

二少

**少食**…食べ過ぎない



**少酒**…お酒を飲みすぎない

**多接**…人・物・事に接し  
創造的な生活を心がける



日本生活習慣病予防協会HPより

## おつまみの選び方

こんな料理を選んでいませんか？



★おつまみには良質なたんぱく質がとれる主菜や  
ビタミン・ミネラルのとれる副菜を選びましょう。

例) 主菜：刺身、焼き鳥、肉じゃが、冷奴など



副菜：枝豆、春菊の胡麻和え、トマトなど



## ～正しいお酒の飲み方～

☆すきっ腹で飲まない  
あっという間にアルコールが  
吸収され悪酔いの原因になり  
ます。

☆ゆっくり食事と一緒に  
飲みすぎの予防になります。

☆休肝日を作る  
(週2回程度)

飲みすぎは肝臓の負担になる  
ので休肝日を取り、肝臓を休  
ませてあげましょう。

☆強いお酒は薄めて飲む  
酔いが回りにくく、肝臓への  
負担も軽減されます。

※主治医から指示が出ている  
方は指示に従ってください。