

# メタボリックシンドロームの予防のためには

**「節度ある適度な飲酒」を心がけよう！**

## ★節度ある適度な飲酒とは？

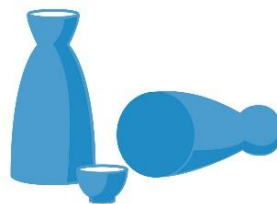


- 1日に日本酒 1 合(180ml)程度です
- ビール(5%)⇒ロング缶 1 缶(500ml)
- チューハイ(7%)⇒ 1 缶(350ml)
- 焼酎(25%)⇒ 1 / 2 杯(100ml)
- ウイスキー(43%)⇒ダブル(60ml)

## ★さらに週に2回の休肝日をつくるのが理想的です！

### 過度な飲酒を続けると…

- 血圧が高くなります。



- 脂肪肝になる危険性が高くなります。

それでも飲酒を続けると、アルコール性肝炎となり、  
やがて肝硬変へと進行します。

- 膵臓病の原因としてお酒の飲みすぎが多いです。

慢性膵炎へと進行すると、インスリンの分泌が低下する  
ので、糖尿病を発症する危険性が高まります。