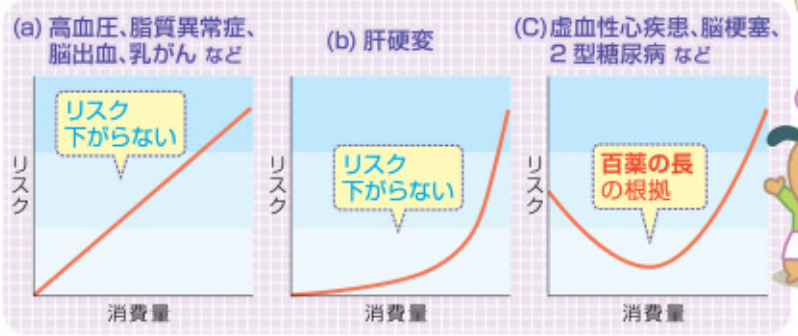
食と健康 色色いろいろ

お酒が『百薬の長』にならない人は?

ほどよいお酒は「百薬の長」として心疾患、脳梗塞、2 型糖尿病などの予防効果が認められています。
しかし、飲むことでその発症リスクが高まる人もいます。

飲酒量と生活習慣病等の発症リスクの関係



上記グラフのように、百薬の長の根拠とされるのは、
リスクが下がる（c）の病気です。
(a) 飲酒量と正比例してリスクが高まる
(b) 飲酒量が増えると急激にリスクが高まる
といった生活習慣病が存在します。
たとえば、日本酒を 1 日 2 合以上飲み続けると
食道がんの発症リスクは 4.6 倍にもなるという
報告があります！

主な参考サイト：飲酒とＪカーブ（厚生労働省 e-ヘルスネット）

おすすめの「おつまみ」は・・・

イワシ、豚肉などは肝機能をよくする良質のたんぱく質とビタミンが豊富。さらに、野菜、海藻類、豆腐等の大豆製品は、低脂肪、低エネルギーで栄養バランスの面からもグッドチョイスです。
また、おつまみではありませんが、飲酒による脱水対策としてお酒と水を交互に飲むこともおすすめします。

●健保インフォメーション

歯科健診が無料！で受けられます

ソニー健保では、全国の歯科医院と連携している歯科健診センターと契約し、「無料歯科健診」を実施しています。
加入者であれば被扶養者のお子さまも受診できます！

詳しくはソニー健保のウェブサイトで！
https://www.sonykenpo.or.jp/

ソニー健康保険組合