

全国生活習慣病予防月間スローガン2012 最優秀賞

少酒にて延びる寿命と減るメタボ

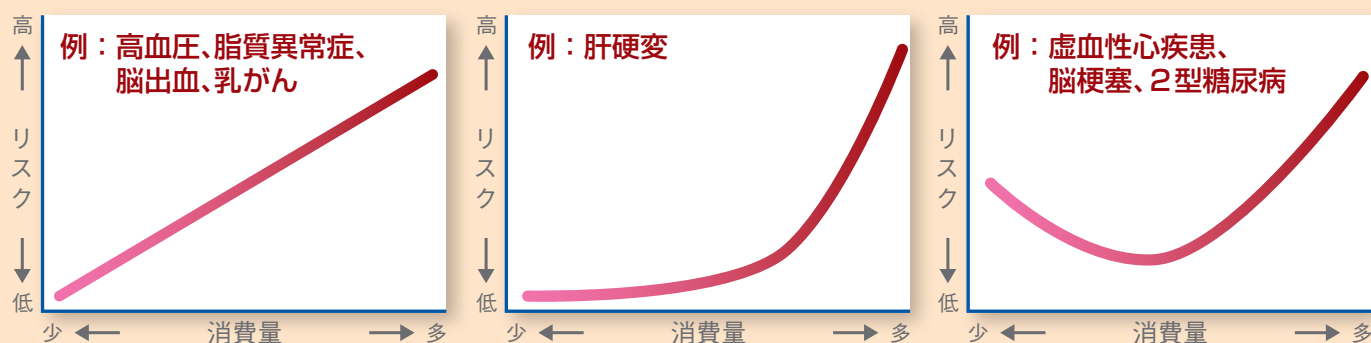
(あじさい恵子)



大量飲酒は万病のもと!

大量飲酒(純アルコール1日平均60g以上/ビール中ビン3本・日本酒3合弱)を続けると、生活習慣病の要因となります。肝臓病、膵臓病ほか、消化器病、循環器疾患、痛風、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム、癌、認知症、うつ病など、アルコールはさまざまな病気の要因となります。

アルコール消費と生活習慣病等のリスクの関係



★飲酒における少量とは純アルコール1日平均20g以下(ビール中ビン1本・日本酒1合弱)をいいます。

e-ヘルスネット「アルコール」(厚生労働省)より引用改変



毎年2月是全国生活習慣病予防月間

日本生活習慣病予防協会 <http://www.seikatsusyukanbyo.com/>