

<WELLNESS通信>

WELLNESS通信2024④～飲酒～ 人事総務部人事グループ 山口

飲酒と肝臓病

アルコール性肝障害は一般的に飲酒量が多いほど、
飲酒期間も長いほど進行しやすいと言われています。
アルコール性脂肪肝→肝炎→肝硬変→肝がんと進行することも
あり、飲酒習慣がある方は肝機能の健診結果に要注意です！

肝臓だけではない！飲酒の影響

飲酒は肝臓だけではなく、あらゆる臓器に影響を及ぼします。



適度な飲酒量(1合とは…)

健診の間診で聞かれる
「1合」の量って??

「適度な飲酒量」は、1日平均純アルコール約20g = 1合まで
とされています。(女性はその1/2~2/3程度が適当)

純アルコール20gのお酒の目安

ビール	日本酒
5% ロング缶1本 (500ml)	1合 (180ml)
20% ロック1杯 (110ml)	ワイン グラス2杯 (180ml)
7% レギュラー缶1本 (350ml)	ウィスキー ダブル1杯 (60ml)

あなたの飲酒量の程度は?

1日あたりの平均純アルコール摂取量

	20g 1合未満	20~40g 1合~2合未満	40~60g 2~3合未満	60~100g 3~5合未満	100g 5合以上
毎日					
週1~3回					
週1回					
週1~2回					
週1回					
週1~2回					

生活習慣病のリスクを
高める量の
飲酒域

休肝日を作り、適度な飲酒を心がけましょう。休肝日
保健師面談でも減酒のご相談をお受けします！

4

クイズ① 飲酒量「1合」とは、ビールで換算すると何mlでしょうか。*

350ml

700ml

500ml ✓

あなたの健康状態をお聞きます。

HWFでは社員皆さまの「心の健康」「体の健康」「職場の健康」すべての健康が
満たされることが重要と考え、毎月、テーマに沿った内容についてお聞きます。
今日「職場の健康II」についてです

8

職場（部署・グループ内）で気軽に相談や本音で話せる相手はいますか。（複数回答可）*

上司

同僚

部下

いない

〈スマートミール〉



Smart Meal スマートミール

食事をおいしく、バランスよく。
主食・主菜・副菜は、
健康な食事の第一歩。




賢く食べて、健康に。
毎日の食事が、あなたの未来をつくります。

Smart Meal スマートミール		「しっかり」650~850kcalとれる
主食	ごはん、めん類、パン	(飯の場合) 170~220g
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	90~150g
副菜1 (付け合わせ)	野菜、きのこ、いも、海藻	140g以上
副菜2 (付け合わせ)		
食塩	食塩相当量	3.5g未満

※ 計数を必ず確認する必要がある場合があります。

スマートミールだけで、健康になり、生活習慣病が予防できるわけではありません。健康づくりには、スマートミールのような栄養バランスのとれた食事を継続的に食べ、積極的に身体を動かす、禁煙・節酒を心がけるなど、正しい生活習慣が重要です。

現在治療を受けておられる方は、主治医にご相談の上、スマートミールをご利用ください。

スマートミールに詳しいお問い合わせは、HL EOC 国産食料 長岡 (TEL 06-6391-2140) まで



「健康な食事・食環境」認証制度 認証書

★★★★

ハウスウェルネスフーズ株式会社殿

2023年「健康な食事・食環境」認証制度における更新審査をふまえて貴殿を給食部門認証事業者として認定します

認証団体 厚生労働省
 認証事業所 ハウスウェルネスフーズ株式会社
 認証部門 給食部門 EOC
 認定時期 2023年7月1日~2024年6月30日

2023年7月1日付
 厚生労働省健康・食環境推進部
 健康・食環境推進課 健康・食環境推進官 佐藤 浩二
 健康・食環境推進官 佐藤 浩二

厚生労働省健康・食環境推進部 健康・食環境推進課
 〒100-8501 東京都千代田区千代田1-2-1
 TEL: 03-3528-3111 FAX: 03-3528-3112

適切なエネルギー(kcal)量とは？

性別	身体活動レベル	男性			女性		
		I	II	III	I	II	III
18~29 (歳)		2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30~49 (歳)		2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50~64 (歳)		2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250

身体活動レベルII (あつち) の1日の食事摂取基準に基づき、エネルギー量を算出して下記の栄養量の範囲で献立を作成しております。



Smart Meal スマートミール

食事をおいしく、バランスよく。
主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。

Smart Meal スマートミール		「しっかり」650~850kcalとれる
主食	ごはん、めん類、パン	(飯の場合) 170~220g
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	90~150g
副菜1 (付け合わせ)	野菜、きのこ、いも、海藻	140g以上
副菜2 (付け合わせ)		
食塩	食塩相当量	3.5g未満