

# どうしてお酒の席で たばこを吸いたくなるのか？

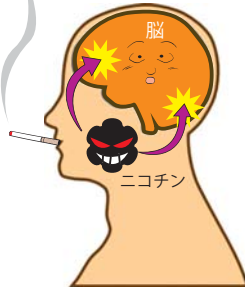
その理由には、たばこに含まれるニコチンと脳から分泌されるドーパミンが関係しています。

非喫煙者は、楽しいお酒の席でたばこを吸わなくてもドーパミン（安らぎ、癒しを感じる物質）が分泌されるため癒やしや安らぎを感じ、満足感を得ることができる。



非喫煙者

たばこに含まれるニコチンは脳に働き、ドーパミンを強制分泌させる。喫煙者はたばこを吸わないとドーパミンが分泌されなくなっていく。



喫煙者

たばこ吸いたいな



喫煙者

喫煙者はたばこを吸わないとドーパミンが分泌されなくなるため、お酒だけでは物足りなさを感じる。

何度もたばこを吸って、ドーパミンを強制分泌させ満足感を得ようとする。この繰り返しで、たばこへの依存が成立する。



喫煙者

禁煙にチャレンジしてみませんか？  
健康福祉センターでは相談を受け付けております。



問い合わせ先

保健福祉部健康増進課 健康づくり推進担当 ☎028-623-3094

県西健康福祉センター ☎0289-64-3125 県東健康福祉センター ☎0285-82-3323

県南健康福祉センター ☎0285-22-1509 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679

安足健康福祉センター ☎0284-41-5895 (各センター担当課：健康対策課 栄養難病)

編集 県西健康福祉センター

発行 栃木県保健福祉部健康増進課 ☎028-623-3094



「とちぎ健康21協力店」から発信します！

健康情報 NO.29

## 「適正飲酒を心がけましょう」

(H24.12)

～お酒と上手に付き合っていますか？～



お酒を飲みすぎると、肝臓病やすい臓病だけでなく、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の原因になりかねません。

健康を考えて、節度ある飲酒を楽しみましょう。

どうすれば、お酒と上手に付き合えるの？

## 1日の適量ってどのくらい？

- ・ビール 中びん1本 (500ml)
- ・日本酒 1合 (180ml)
- ・焼酎 1合 (180ml)
- ・ウイスキー ダブル1杯 (60ml)
- ・ワイン グラス2杯 (240ml)



厚生労働省HPより

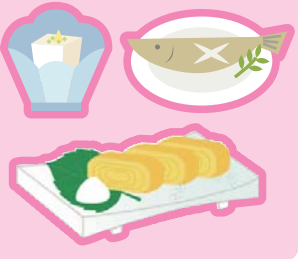
※持病や既往症のある人は、医師とよく相談してください。

## お酒の席での食事は？

※この3つの中から、バランスよく選びましょう。

### たんぱく質の多いメニュー

焼き魚・刺身・焼き鳥  
卵焼き・冷や奴・枝豆  
など



### ビタミンなどが多いメニュー

野菜サラダ・おひたし  
野菜の煮物・野菜ス  
ティック・ピクルス  
など



### 炭水化物の多いメニュー

おにぎり・お茶づけ・  
のり巻き・焼きうどん  
など



## 食べ過ぎ注意のメニュー

### ○油の多いもの

(から揚げ・フライドポテト・コロッケ  
などの揚げ物、スナック菓子など)

### ○塩分の多いもの

(漬物・塩辛、麺類のスープなど)



油や塩分の  
摂り過ぎは、生活習慣病の  
原因に!!

# 適正飲酒の十カ条

①談笑し  
楽しく飲むのが  
基本です

②食べながら  
適量範囲で  
ゆっくりと

③強い酒  
薄めて飲むのが  
オススメです

④つくろうよ  
週に2日は  
休肝日

⑤やめようよ  
きりなく長い  
飲み続け

⑥許さない  
他人(ひと)への  
無理強い・イッキ  
飲み

⑦アルコール  
薬と一緒に  
危険です

⑧飲まないで  
妊娠中と  
授乳期は

⑨飲酒後の  
運動・入浴  
要注意

⑩肝臓など  
定期検査を  
忘れずに



「公益社団法人アルコール健康医学協会 HP より抜粋」