



飲むなら、コレ！

～気になるデータを上げないために～



365日party peopleの方も、年末年始だけparty peopleの方も、
どうせ飲むなら身体に優しい飲みかたがイイネ！

👉 体重増加・中性脂肪値・血糖値が気になるアナタ

お酒の種類

× 糖が添加されているもの（梅酒などの果実酒、カクテルなど）

△ 発酵酒（ビール、日本酒、ワインなど）

○ 蒸留酒（焼酎、ウイスキーなど） ← 度数は高い！ 飲み過ぎ注意 ⚠️

糖質を多く含む飲料は、血糖値を上げ、体脂肪が作られやすくなります。

飲みかた・食べかた

× 空腹で飲むこと、ペースの速い飲食

（中性脂肪値が上がり肥満に繋がりやすい。血糖値急上昇で臓腑への負担大）

× 夜遅くまでの飲食（遅くなるほど体脂肪に変わりやすい）

おつまみ

× 揚げ物・脂肪の多い肉料理など高カロリーのもの（脂肪肝 一直線）

× シメのラーメンやスイーツ（血糖値ダメ押し急上昇）



👉 肝機能・尿酸値が気になるアナタは、

飲まないのがイチバンですが・・・

お酒の量・種類

× 適量を超えて飲む（弱っている肝臓に更なる過重労働はNG。）

尿酸が体内で作られやすくなるだけでなく、体外に排泄されにくくなる）

× 度数の高いお酒（肝臓だけでなく、喉にも大きな負担）

飲みかた・食べかた

× 食べずに、お酒ばかり飲む

（肝臓に負担がかかり、肝機能低下しやすい）

○ チェイサーにお水を（酒量以上にお水を飲むとお酒を適量で抑えられやすく、
飲酒による脱水症状も緩和できる）

おつまみ

× プリン体の多いもの（レバーなど。尿酸値↑）

× 過食（プリン体が少ない食べ物でも、体重↑・尿酸値↑を招く）

お酒の種類	度数
ビール	4～6
梅酒	8～15
日本酒	15～16
ワイン	10～15
シャンパン	10～12
焼酎	15～35
ウイスキー	38～42
ブランデー	38～42
ウォッカ	40～50