

アルコールと肥満

飲酒は、脂質異常症（とくに中性脂肪が多いタイプ）、高血圧、糖尿病など、多くの生活習慣病の危険因子の一つで、肥満とも密接なつながりがあります。

過剰飲酒は肥満の原因になります！

- 1 お酒のつまみには高カロリーの物が多い
- 2 酔って気分が大きくなり、食べ過ぎる
- 3 お酒には食欲増進効果があります
- 4 飲みすぎは中性脂肪を増やします



ビール
500mlは
約200kcal

お酒を減らすと多くの方が
脱メタボに成功します！

