

タック健康人間宣言

今年のテーマ『身体も心も健康を目指す』

早いもので、2022年も残り1か月となりました(°Д°)
12月といえば…忘年会にクリスマス、そしてあつという間に年末。
つつい暴飲暴食してしまう、、、そして体重増量(ಠ_ಠ)
そんな季節ですね(;´・ω・)。

けど、せっかくのイベント、楽しまないとですよ！
なので、今月号は以前行った「健康習慣アンケート」の中の
健康を意識してお酒を飲んでいますか？という質問に対しての
結果についてピックアップしてきます！！
適量のお酒で楽しみましょう



今回ピックアップするのは"適正飲酒"についてでチュ。
なんと、みなさん適正飲酒についての関心がない人が3割近くいる
でチュ(°Д°) みんなで健康を目指すためにも、関心をもつ
でチュよ～

適度な
飲酒量
1日平均純アルコールで
約20g程度

純アルコール量20gとは？



ビール	日本酒	ワイン	チューハイ	ウイスキー	焼酎
(5%)	(15%)	(12%)	(7%)	(43%)	(25%)
500ml	180ml	200ml	350ml	60ml	100ml

括弧内はアルコール度数



純アルコール20gに相当する酒量

通常、純アルコール量は、グラム(g)で表わされ、アルコールの比重も考慮して以下の計算式で算出します。

お酒の量(ml) × アルコール度数/100 × 0.8 (アルコールの比重) = 純アルコール量(g)
 (例) アルコール度数5%のビールロング缶1本 (500ml) に含まれる純アルコール量は
 $500\text{ml} \times 5/100(=5\%) \times 0.8 = 20\text{g}$

えっ！！
缶ビール1本のみ。
少なすぎ～

今月号のリフレッシュインタビューは新入社員の **森田君** です！

森田くん

☆第8回 タック・リフレッシュインタビュー☆



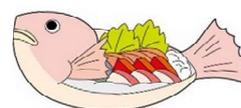
僕のリフレッシュ方法を紹介します！
1つ目は皆さんご存じの通り、【ピアノ】です(´▽`)
休みの日は1日中弾いていることもあります！！
クラシックにジャズ、ポップスのなんでも弾けます♪
僕に弾けない曲はありません。マジっす。キーン
最近では米津玄師さんの「KICK BACK」も弾きました！



ストリートピアノも弾
いちゃうらしい
ちょっとしたライブ
か!?



2つ目は【釣り】です(´▽`) 今回の季節は小豆島まで船で行き、鯛を釣るのにハマってます！
50cmオーバーの鯛が釣れることもありますよ～(´・ω・)♪ドヤ
そして自分で捌けます！タックの釣り達人の皆さん。
仲間にしてくださあぁあぁい♥ぜひ一緒に海へ出かけましょう(´▽`)



文責：八幡・松山