

適量を知っておこう!

お酒と上手につき合おう

今日からできる生活習慣病対策

◎おさらいしよう! お酒の影響

適量のお酒は、血行がよくなる、ストレスが和らぐなどのよい影響がありますが、飲みすぎると体に負担をかけ、生活習慣病をはじめとして心身にさまざまな害を与えます。また、アルコールを分解する肝臓は、肝硬変直前まで自覚症状がでにくいのが特徴です。

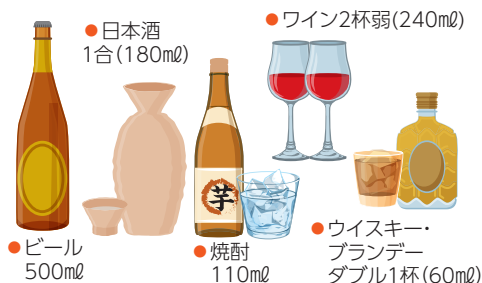
アルコールで
リスクが高まる病気は
こんなに多い!

脂肪肝 肝炎 肝硬変 急性すい炎 慢性すい炎 糖尿病 心不全
高血圧 脳梗塞 脳出血 不整脈 メタボリックシンドローム
うつ 認知症 口腔がん 咽頭がん 食道がん
肝臓がん 大腸がん 逆流性食道炎 痛風 など

※ 参考: e-ヘルスネット (厚生労働省)

◎お酒は適量を楽しく

厚生労働省が推奨するお酒の「適量」の目安は、1日あたり純アルコールで20g程度。女性は一般的に男性より体格が小さく、肝臓も小さいため、適量の目安は純アルコールで10gとされています。(お酒の摂取上限: 男性40g、女性20g)



※ 参考: 健康日本 21 (厚生労働省)

アルコール度数に要注意!

最近、アルコール度数の高い(9%程度)のビールなどが出回っています。左記中ビン1本はアルコール度数5%で計算されています。アルコール度数9%のビールを中ビン1本飲むと、純アルコール36gになり、350ml缶でも25gとオーバーします。適量だけでなく、アルコール度数にも注意しましょう。

アルコール量の計算式

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8※

例) ビール中ビン1本

$500 \times [5 \div 100] \times 0.8 = 20$ (g) ★適量★

アルコール度数の高いビール350ml缶

$350 \times [9 \div 100] \times 0.8 = 25.2$ (g) ★適量オーバー★

※ [0.8] はアルコールの比重です

大人のお酒の飲み方 3つの提案

提案 1

お酒をおいしく飲める
つまみを3品用意しよう!

濃い味つまみやスナック菓子などはお酒がすすみやすいので、薄味でヘルシーなつまみをバランスよく用意しましょう。豆腐や刺身などのたんぱく質を1品、野菜や海藻など2品を目安に。つまみを味わうことでお酒のペースも自然とゆっくりになります。

提案 2

シメはラーメンではなく
温かいお茶を!

陽気になる、おしゃべりが軽快になるなどはお酒のよい効果。ここまでが適量です。泥酔しないように、温かいお茶などで酔いを覚まし、また、週2日は休肝日を設けましょう。

提案 3

飲み放題ではノンアルコール
飲料などもオーダーしよう!

飲み放題の宴会などでは、つい飲みすぎてしまいがちです。お酒の合間にノンアルコール飲料なども頼んで、飲みすぎや酔いすぎに気をつけましょう。アルコールには利尿作用があるので、ノンアルコール飲料などを飲めば水分補給になるうえ、翌日の二日酔い防止にも役立ちます。