

知って  
おこう!

# お酒は適量を守り、 楽しく飲みましょう!

養 奈  
生 良  
訓 くん  
Vol.32

からだを大切に  
健康長寿情報を発信します。

飲酒は、ストレスや緊張を和らげるなど効用がある反面、飲み過ぎは、がん、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病やアルコール依存症を発症する可能性を高めます。

今回は、飲酒による生活習慣病を防ぐため、飲酒の適正な量や飲み方などについて紹介します。

## ◆生活習慣病を発症する可能性を高める飲酒量って?

厚生労働省が昨年7月に発表した「健康日本21(第二次)」では、一日平均純アルコール摂取量が、男性で40g、女性で20g以上となると、生活習慣病による死亡や発症の可能性が高まると報告しています。

女性は男性に比べ、肝臓障害など飲酒による臓器障害を起こしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間も短いため、男女差があります。

純アルコール約20gの目安					
種類	ビール	日本酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎 アルコール度数 25度	ワイン
量	中瓶1本 500ml	1合弱 180ml弱	60ml(ダブル)	0.6合 110ml弱	グラス2杯弱 200ml

体質により飲めない人や、飲酒の適量には個人差があります。

## ◆体にやさしくお酒を飲むために

食べながら  
適量範囲で  
ゆっくりと。



楽しく飲む



強いお酒は薄めて。  
脱水症状などを  
防ぐため、お酒と  
同量の水を  
飲む。



週二日は休肝日に。肝臓など  
定期健診を忘れずに。



## ◆こんな飲み方はやめましょう

アルコールと薬は  
一緒に飲まない。



飲酒後の入浴・運動は  
要注意!



急性アルコール中毒の  
原因になるので  
イッキ飲みは  
しない。



胎児や乳児に悪影響を  
与える妊娠中  
と授乳期は  
飲まない。



純アルコール男性40g以上、女性20g以上の飲酒をしている人の割合



(出典: 県/平成23年県民健康・栄養調査 全国/平成22年国民健康・栄養調査)

毎日飲酒している人の割合



(出典: 平成23年県民健康・栄養調査)

## 一言アドバイス



奈良県栄養士会の管理栄養士  
はっとりなほみ  
**服部 直美**さんに  
お話を伺いました。

全く何も口にせず、お酒を飲むと、胃腸や肝臓への負担を増やします。お酒のおつまみには低カロリー(脂肪が少なく)高たんぱく質のものがおすすめです。例えば、①湯豆腐に削りかつお・刻みネギ・ポン酢をかける②適当な大きさに切ったアスパラに、半分に切ったベーコンを巻いて皿に並べ、電子レンジで加熱する、など。締めはラーメンを食べる人もいますが、高カロリーで塩分も高いので、肥満や高血圧の方は控えたほうが良いでしょう。また飲んだ後の水分補給も忘れずに。