

Vol.57 お酒と上手に付き合おう

文責：管理栄養士 藤田

なぜ、お酒を飲み過ぎない方がいいの？

アルコールは血液を通じて全身を巡り、全身の臓器に影響を与えるため、いろいろな病気のリスクを上げてしまいます。


例えば… アルコール性肝炎 膵炎 脳出血 食道がん
メタボリックシンドローム 逆流性食道炎 高尿酸血症

また、睡眠の量と質を下げます。

でもお酒が飲みたい…。

お酒の影響は年齢、性別、体質など個人差があります。以下の適正量や飲み方のポイントを知って、お酒と上手に付き合いたいですね。

【一日の適正な飲酒量（純アルコール20g）の目安】

ビール (アルコール5%)	焼酎 (アルコール25%)	ワイン (アルコール12%)	ウイスキー (アルコール40%)	日本酒 (アルコール15%)	チューハイ (アルコール7%)
					
中びん1本 (500ml) 200kcal	グラス半分 (100ml) 140kcal	小グラス2杯 (200ml) 150kcal	ダブル1杯 (60ml) 140kcal	1合 (180ml) 190kcal	1缶 (350ml) 140~190kcal

※女性や高齢者、お酒を飲むと赤くなる人はこの半分ほどを目安にしましょう。

$$\text{純アルコール (g)} = \text{容量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} / 100 \times 0.8$$

【飲み方のポイント】

- ① 空腹で飲まないようにする。
- ② 低アルコールのものを選んだり、炭酸水や水でわる。
- ③ 水やお茶などのチェイサーを手元に用意する。
- ④ 曜日を決めて休肝日をつくる。
- ⑤ おつまみは塩分や油の多いものは避ける。



当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。