

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本会保健師

杉山 洋子

アルコールの上手な飲み方

お酒は適量であれば食欲を増進させ、ストレスにさらされ緊張した心身を解きほぐし、楽しい気分を盛り上げてくれます。しかし多量に飲酒すると肝機能障害、生活習慣病の助長、アルコール依存など社会的問題にもつながります。

また多目的コホート研究^(注1)によれば、がんのリスク要因としてたばこを吸う人は吸わない人の1.6倍全体のがんを増やしますが、飲酒も同じようにお酒を飲む男性は飲まない男性の1.6倍全体のがんを増やし、女性の場合は乳がんを1.8倍増やすことがわかっています。

健康的にお酒を楽しむために自分の1日の純アルコール量を計算して節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

あなたの1日の純アルコール量は？

アルコールの種類	自分が1日に飲む量(ml)		100 ml中アルコール度数(%)		アルコールの比重		純アルコール量(g)
ビール		×	0.05	×	0.8	=	
日本酒		×	0.15	×	0.8	=	
焼酎		×	0.25	×	0.8	=	
ウイスキー		×	0.43	×	0.8	=	
ワイン		×	0.12	×	0.8	=	
缶チューハイ		×	0.05	×	0.8	=	
果実酒		×	0.13	×	0.8	=	

適量 純アルコール 20g

① 合計 g

健康的に過ごすための1日平均の飲酒量の限度

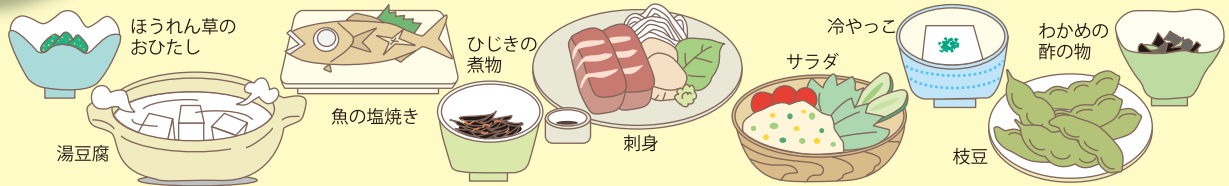
ビールなら中ビン1本 (500 ml) 日本酒なら1合 (180 ml) 焼酎なら0.5合 (90 ml) ウイスキーならダブル1杯 (60 ml) ワインならグラス2杯 (200 ml)

(純アルコール 60g 以上は多量飲酒)

お酒のつまみを選ぶときは...

アルコールは食欲増進効果があるのでついつい食べ過ぎてしまいます。カロリーの高い揚げ物等に注意しましょう。

また空腹で飲むと吸収が早くなり悪酔いの原因にもなります。良質なタンパク質やビタミン、ミネラルを含んだつまみを選んで食べながら飲みましょう。



あなたは本当に飲める人？

アルコールは体内で分解される過程で「アセトアルデヒド」という猛毒物質になります。この物質は頭痛、吐き気等の悪酔いの症状をもたらします。これを分解する酵素がALDH。なかでも主役はALDH2で片一端からアルコールを分解してくれます。

日本人にはALDH2が全く働かない「ぜんぜん飲めないタイプ」が1割、ALDH2がわずかしが働かない赤くなりながら飲んでいる「本当は飲めないタイプ」が3~4割、ALDH2がしっかり働く「本当に飲めるタイプ」が5~6割います。あなたはどのタイプでしょうか？

ぜんぜん飲めないタイプ ➡ 急性アルコール中毒に注意

ホントは飲めないタイプ ➡ 無理して飲むと肝臓を壊しやすい

ホントに飲める危ないタイプ ➡ 習慣的に飲むと慢性アルコール疾患やアルコール依存症のリスクが高くなる

※当協会では、アルコールパッチテストを保健師による講習会や健康相談時に無料で実施しています。ぜひご利用ください。

(注1) 多目的コホート研究…国立がん研究センターが1990年より日本人のさまざまな生活習慣(飲酒、喫煙、食事、運動等)と、平均寿命前の死亡の原因となる疾病の発生と関連を特定の集団を観察したデータを基に検証している