

保健だより 3月号

～正しく知ろう お酒の適量～

今月の情報は
諏訪保健師

みなさんは、普段からお酒を飲んでいますか？実は、猪苗代町の特定健康診査の間診項目のなかで、「お酒を毎日飲む」「お酒を時々飲む」と回答した方の割合は、福島県や全国と比べて多い結果となっています。特に、3月は送迎会シーズンということもあり、飲酒の機会が増える方も多いのではないのでしょうか。今月は、日頃の飲酒量を振り返り、お酒と上手に付き合っていくためのヒントをお伝えします。

●どのくらいのお酒が適量？

2024年2月に厚生労働省から「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が発表されました。それによると、「節度ある適度な飲酒量」は、純アルコールで20gです。ただし、個人差があり、体質的にお酒に弱い人や女性、高齢者では、アルコールの分解速度が遅く影響を受けやすいため10g程度にすることが推奨されています。

また、男性で1日平均40g、女性で20g以上の純アルコール量を摂取すると、生活習慣病のリスクが高まるといわれています。

下表のどれか1種類までで、純アルコール量20gとなります。女性や高齢者は、表の半分(10g)の量が目安ということになります。

【主なお酒の純アルコール量20gの目安とエネルギー】

お酒の種類	ビール	日本酒	缶チューハイ	焼酎	ワイン	ウイスキー
アルコール度数	5%	15%	7%	25%	12%	43%
適正飲酒量	中瓶1本 (500ml) 	1合 (180ml) 	1缶 (350ml) 	0.6合 (100ml) 	グラス2杯 (200ml) 	ダブル1杯 (60ml) 
エネルギー	202kcal	185kcal	212kcal	142kcal	146kcal	135kcal

●アルコールとからだ

口から入ったアルコールは、胃や小腸の粘膜から吸収され、血液中に入り全身を巡って肝臓で分解されます。アルコールが入ってきた肝臓は、早く無害なものに変えようと、最優先で1時間に7gずつアルコールを処理していきます。そのため、その時に食べたもの(栄養素)は処理できず血液中に出て、アルコールが処理されるまで待っています。肝臓では、アルコール20gの場合3～4時間かけて処理します。また、1日60gが処理の限界で、これ以上は肝細胞の休む時間がなくなり、体への負担が増えてしまいます。

●お酒を飲み過ぎないために

毎日飲酒する人や、1回に飲む量が多めな方は健康を維持しながらお酒を楽しむために「今より少し減らす」を意識してみましょう。

- ・食事や会話をしながらゆっくり飲む
- ・飲酒の合間に水やノンアルコール飲料を飲む
- ・お酒を飲む日を決め、休肝日进行ける(週に数日はノンアルコール飲料に置き換える等)
- ・あらかじめ飲む量を決めておく

*厚生労働省では、アルコールの種類と量を選ぶと簡単に「純アルコール量」と「アルコール分解時間」がわかるWebツール「あなたの飲酒を見守るアルコールウォッチ」を公表していますので、参考にしてみてください。

アルコールウォッチ

で検索 または
QRコード↓

