

## お酒についての Q&A

お酒は『百薬の長』と言いますが、量や頻度が多くなると、健康を損なってしまいます。今回は、健康的にお酒を楽しんでいただくためのポイントをQ&A形式でご紹介します。



**Q** 健康を損なわないでお酒を楽しむには、どれくらいの量が目安ですか？

**A** 適度な飲酒量の目安は下記を参考にしてください。男女で異なりますので注意しましょう。また、週に2回は『休肝日』（飲酒しない日）をつくりましょう。

**男性** ▶ 純アルコールで20g以下

**女性** ▶ 男性の半分程度

◆男性の1日の目安量◆ **注意：いずれか1種類**

※65歳以上の方、お酒に弱い方、病気のある方も女性と同じ。



ビール(5%)  
1本  
(500ml)

又は



ワイン(12%)  
グラス2杯  
(200ml)

又は



酎酎ハイ(7%)  
1本  
(350ml)

又は



日本酒(15%)  
1合  
(180ml)

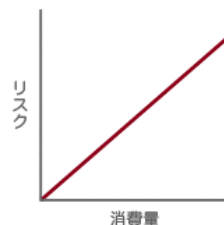
※お酒を飲まない・飲めない方に飲酒を勧めるものではありません。

【参考】純アルコール量＝飲み物の量×アルコール度数/100×0.8

**Q** お酒の量と健康問題の関係を教えてください。

高血圧・脳出血・脂質異常症など

**A** がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの健康問題のリスクは、1日平均飲酒量と共にほぼ直線的に上昇することが分かっています。また、女性は男性に比べ肝障害など飲酒による臓器障害をおこしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間が短いことが知られています。

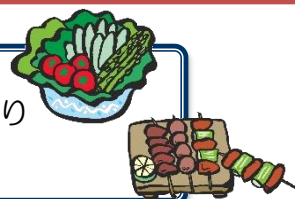


**Q** 妊娠中は、お酒を飲んではいけないと聞きました。なぜですか？

**A** 妊娠中の母親の飲酒は、胎児の低体重・顔面などの奇形・脳障害を引き起こす可能性があります（＝胎児性アルコール症候群）。少量の飲酒でも、また妊娠中のどの時期でもリスクがありますので、妊娠中は完全にお酒をやめるようにしましょう。

### ワンポイント

食事やおつまみと一緒にゆっくり飲酒すると、アルコールの吸収が遅くなります。悪酔いしないためにも、このような飲み方がオススメです。



【参考】e-ヘルスネット（厚生労働省）、健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

