

## お酒の適量を知っていますか？

偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど、好ましくない習慣や環境が積み重なると生活習慣病の発症のリスクが高くなります。そこで今回は、飲酒時のポイントについてお知らせします。お酒の飲む機会の増える年末年始ですが、「**節度ある適度な飲酒量**」を心掛けましょう！

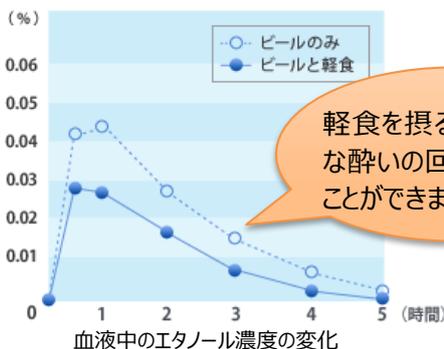
### お酒はどのくらいが適量なの？

「節度ある適度な飲酒量」は、成人男子では1日平均純アルコールで20g程度です。この飲酒量を総死亡との関係をもとに決められており、男性の場合は20g前後が非飲酒者よりもリスクが低くなっています。女性は、男性の1/2～2/3程度が適当と考えられます。そして、さらに週に2日間の休肝日を設けるようにしましょう。(厚生労働省e-ヘルスネットより)

<p>◆日本酒◆</p> <p>1合 (180ml) (アルコール度数15度)</p>	or	<p>◆ビール◆</p> <p>中ビン1本 (500ml) (アルコール度数5度)</p>	or	<p>◆缶チューハイ◆</p> <p>1.5缶 (520ml) (アルコール度数5度)</p>	or	<p>◆ワイン◆</p> <p>1/4本 (約180ml) (アルコール度数14度)</p>
---	----	---	----	---	----	--

### お酒を飲むときは、食べながら

飲酒の体への悪影響を防ぐために、適量にとどめることはもちろんですが、楽しく飲むこと、食べながら飲むことが大切です。何も食べずにビールを飲んだ時と比べ、食べながらビールを飲んだ方が血液中のエタノール濃度が急激に上がっていくのをおさえることができます。また、食べながら飲むことは「飲み過ぎ」の予防にもつながります。



### おすすめのおつまみ



野菜サラダ



豆腐



枝豆



刺身



豚の生姜焼き

(参考) 大嶋俊二ら：適量飲酒における諸飲酒条件がアルコール代謝動態に及ぼす影響—酒類、ALDH2 遺伝子多型ならびに食事の有無での比較—, 日本アルコール・薬物医学会雑誌, 46, 357-367(2011)

## お酒の飲み過ぎには注意しましょう！

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

