







アルコール～日頃の飲酒量を確認してみましょう～

文=清水 雅代(保健師)

アルコールの種類	適量	カロリー 糖質 アルコール度数
ビール 	500 ml (中瓶1本)	200 Kcal 15.5g 5度
焼酎 	110 ml (0.6合)	231 Kcal 0g 25度
ウイスキー 	60 ml (ダブル1杯)	135 Kcal 0g 43度
ワイン 	180 ml (1/4本)	131 Kcal 2.7g 14度
酎ハイ 	520 ml (1.5缶)	234 Kcal 18.7g 5度
日本酒 	180 ml (1合)	196 Kcal 8.8g 15度

※アルコールは、カロリーが高く糖分も多く含まれているので、肝臓だけでなく、脂質異常症や糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因ともなりますので、飲み方には注意が必要です。

お 酒は昔から「百薬の長」といわれ適量であれば健康によいといわれていますが、飲み過ぎると肝臓や胃腸に負担がかかり、さまざまな病気の原因になります。また、近年、飲酒運転や暴力、自殺などの問題にも密接に関連していることから、大きな社会問題にもなっています。

平成25年12月にはアルコール健康障害対策基本法が成立し、国もアルコール対策を計画的に推進しています。

アルコールの吸収・代謝

摂取したアルコールは約20%が胃から、約80%が小腸から吸収され、肝臓で二酸化炭素と水に分解され、汗や尿、呼吸となり排出されます。処理できる量を超えたアルコールは脳や全身へ送られ、いわゆる「酔った」状態となります。

お酒は飲み過ぎると百厄の長

一般に体重が60〜70kgの人

で、日本酒1合を分解するのに、約3時間かかるといわれています。そのため、過度の飲酒は、二日酔いの原因となり、場合によっては急性アルコール中毒を起こす場合もあります。

また、毎日のように長年飲み続けることで、脂肪肝やアルコール性肝炎、アルコール依存症などの健康障害を引き

起こす原因となります。

適量を知りましょう

アルコールを分解する能力は、人によってそれぞれ違いますが、1日平均純アルコールにして約20g程度が適量とされています。

(一般的なお酒の適量は上の表を参考にしてください)

適正飲酒の十箇条

- 一、談笑し楽しく飲むのが基本です
- 一、食べながら適量範囲でゆっくりと
- 一、強い酒薄めて飲むのがオススメです
- 一、つくろうよ週に二日の休肝日
- 一、やめようよ切りなく長い飲み続け
- 一、許さない他人^{ひと}への無理強いイッキ飲み
- 一、アルコール薬と一緒に危険です
- 一、飲まないで妊娠中と授乳期は
- 一、飲酒後の運動・入浴 要注意
- 一、肝臓など定期検査を忘れずに