

表1 純アルコール 20g の目安

	量	度数
ビール	中びん1本(500ml)	5度
日本酒	1合(180ml)	15度
焼酎	0.5合(90ml)	25度
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)	43度
ワイン	グラス2杯(240ml)	14度

お酒の適量とは
お酒の適量には個人差があり、同じ人でもその日の状態によって変わります。厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒」は1日の平均純アルコール摂取量が20グラム(表1)といわれています。この程度であれば、ほ

お酒は古くから「百薬の長」と呼ばれ、血行を良くするなどさまざまな効用があり、動脈硬化の予防にも役立つといわれています。しかし、これらは適切な飲み方を守ったときに限られます。

適切な飲み方を心掛けよう

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条
第6条 過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくらう

どよくお酒を楽しめます。ただし、お酒に弱い人や女性、高齢者はこの基準よりも少なめを適量と考えましょう。

お酒と生活習慣病

少量の飲酒が健康に良いとされる一方、大量の飲酒を続けるとさまざまな生活習慣病を引き起こします。脂肪肝や肝炎、肝硬変といった肝機能障害だけでなく、膵炎や糖尿病、高血圧、動脈硬化、心臓疾患など、全身のあらゆる病気の原因になります。

また、がんにかかる危険性が高まるともいわれており、特に咽頭がんや口腔がん、食道がん、大腸がん、乳がんなどは大量飲酒との強い因果関係が指摘されています。

お酒が原因で病気になるまいよう、日ごろの飲酒量を適量に保ち、定期的に健康診査

を受けましょう。

お酒と上手に付き合おう

お酒を飲むときは一気飲みなどの無茶な飲み方は避け、自分のペースでゆっくりと楽しみましょう。また、空腹の状態でお酒を飲むと普段に比べて酔いが回りやすくなるほか、胃の粘膜を荒らすなど過度の負担がかかります。おつまみなどを食べながら飲む習慣をつけ、強いお酒は薄めるようにしましょう。

お酒は適量であっても毎日飲むのは良くありません。週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を設けて、肝臓を休ませることも大切です。しかし、休ませたからといってほかの日に大量に飲酒をしては意味がありません。普段から正しい飲み方を心掛け、楽しくお酒と付き合しましょう。



ヘルシークッキング No. 317 ~温野菜を食べよう~ 野菜たっぷり コンソメスープ

2人分の材料

- にんじん 1/4 本
- 玉ねぎ 1/4 個
- かぼちゃ 100g
- ソーセージ 2本
- オリーブオイル 大さじ 1/2
- 水 300cc
- 固形コンソメ 1/2 個
- 塩 少量
- こしょう 少量



作り方

- ①野菜は1cm角に、ソーセージは1cm幅に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて熱し、①を入れて炒める。
- ③具材に油が回ったら水と固形コンソメを入れて弱火～中火でやわらかくなるまで煮る。
- ④具材がやわらかくなったら、塩とこしょうで味を調えてできあがり。

1人分の栄養価

エネルギー 145kcal、塩分 0.3g、炭水化物 15.8g、食物繊維 0.5g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)