

お酒と上手に付き合おう

過度なお酒の摂取は控え、週に2日は「休肝日」を

コロナ禍の影響で、自宅での飲酒の機会が増えたり、ストレスで飲酒量が増えたりするなど、お酒が心身に及ぼす影響は以前にも増して心配されています。適切な飲み方を知り、健康的にお酒を楽しみましょう。

あなたのお酒の飲み方は適切？

適度な飲酒は、緊張感を和らげたり人間関係を円滑にしたりするなど、良い面もあります。しかし、多量飲酒など不適切な飲酒を続けると、肝臓をはじめとした臓器の健康障害や生活習慣病を引き起こすだけでなく、飲酒運転やアルコール依存症、うつ、不眠などの社会的・精神的問題も生じることがあります。

適度な飲酒のポイント

1日の適正な飲酒量は純アルコール20グラム(表1)までで、女性や高齢者、お酒の弱い人はその2分の1から3分の2程度といわれています。60グラム以上の多量飲酒者は、依存症の可能性が高くなります。

また、自宅では飲酒の時間が長く、量も多くなりがちです。次のことを心掛け、自己管理に努めましょう。

● 飲む時間と量を最初に決めておく

● おつまみを食べながら飲む

● 週に2日、飲まない日を設ける

● 水やノンアルコールドリンクも飲む

● 飲酒以外の健康的なストレス解消を日ごろから実践する

体内の残存アルコールに注意

純アルコール5グラムが分解され、体から無くなるまでには約1時間かかります(個人差あり)。例えば、ビール500ミリリットルでは、純アルコール量が20グラムのため、分解されるまでに約4時間かかることとなります。飲み過ぎた次の日などは、体にアルコールが残っていることがあるため、運転や仕事などへの影響に注意が必要です。

お酒のことを正しく知って、適度な飲酒でより楽しくお酒と付き合いましょう。

表1 純アルコール約20グラムの目安

お酒の種類	飲酒量	アルコール度数
ビール	中瓶1本(500ml)	5%
ストロング系缶酎ハイ	1缶(350ml)	7%
ワイン	グラス2杯(180ml)	14%
日本酒	1合(180ml)	15%
焼酎	0.6合(110ml)	25%
ウイスキー	ダブル(60ml)	43%

— 純アルコール量(g)の計算式 —

飲酒量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × アルコール比重0.8



お酒の飲み方が気になる・量を減らせず悩んでいる人などは相談してください。

相談先 宗像・遠賀保健福祉環境事務所 ☎0940-13612473

ヘルシークッキング

No. 353 ～旬の味を楽しもう～

鮭のしょうが焼き

4人分の材料

●生鮭4切れ ●薄力粉適量 ●しょうが30g ●赤パプリカ1個 ●まいたけ100g ●オリーブオイル大さじ1 ●ペビーリーフ40g
A: 減塩しょうゆ大さじ2と1/2、みりん大さじ2、酒大さじ2、砂糖小さじ1



1人分の主な栄養価

エネルギー207kcal、たんぱく質20.1g、食塩1.0g

作り方

- ①生鮭は水気をふき取り、薄力粉をまぶす。しょうがとパプリカは千切りに、まいたけは細かく裂く。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を熱し、鮭を焼いて一度取り出す。
- ③フライパンの油をふき取り、オリーブオイル大さじ1/2としょうがを入れて弱火にかけ、香りがたってきたらまいたけとパプリカをさっと炒める。
- ④③のフライパンにAを入れてひと煮立ちさせたら、パプリカとまいたけを取り出し、皿に盛り付ける。
- ⑤④のフライパンに鮭を戻し、煮汁が少なくなるまで煮からめる。
- ⑥皿に盛り付けたパプリカとまいたけの上に鮭をのせたら⑤の残りの煮汁をかけ、ペビーリーフを添える。

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)