

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条

お酒との付き合い方を考えよう

お酒は、適量を守れば「百薬の長」といわれています。しかし、飲み過ぎると「万病のもと」となり、生活習慣病などの原因になります。コロナ禍の影響で、私たちの生活様式は大きく変化しました。不安やストレスを抱えながら家で過ごす時間が長くなり、飲酒の機会や量が増えた人も多いのではないのでしょうか。自身のお酒の飲み方を振り返ってみましょう。

図1 純アルコール約20gの目安

種類・量	ビール	ワイン	日本酒	焼酎	ウイスキー ブランデー
	 500ml 中瓶1本	 200ml グラス2杯	 180ml 1合弱	 110ml 0.6合	 60ml (ダブル)
アルコール濃度	5%	12%	15%	25%	43%

※飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

節度ある適度な飲酒とは

国が推進する国民の健康増進に向けた指標「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が20グラム程度の飲酒」であるとされています。

なお、純アルコール約20グラムとは「ビール中ビン1本」「日本酒1合弱」「ウイスキーやブランデーのダブル1杯」などに相当します(図1)。

女性・高齢者は控えめに

一般的に、女性は男性に比べてアルコールの分解速度が遅く、同じ体重で同じ量を飲酒しても、女性の方が臓器に障害を起こしやすいといわれています。また、

高齢者もアルコールの分解速度が遅く、血中のアルコール濃度が高くないにもかかわらず、酔い方がひどくなるといわれています。

女性や高齢者は、図1の目安の半分程度の飲酒量に抑えるように心がけましょう。

フラッシング反応が起こる 体質の人は特に注意

コップ1杯程度のビールなど、少量の飲酒で起きる顔面紅潮や吐き気、動悸、眠気、頭痛などの反応を「フラッシング反応」といいます。この反応が起こる体質の人は、アルコールの分解速度が遅いといわれています。がんのリスクなども踏まえ、飲酒後にフラッシング反応を起こす人は、飲酒量には特に注意するようにしましょう。

年末年始は、飲酒の機会が多くなりがちです。度重なる飲酒は、体に負担が掛かります。自身の体をいたわるためにも、適正な飲酒量を守りましょう。また、週に2日はお酒を飲まない日「休肝日」を設け、お酒と上手に付き合いましょう。

ヘルシー クッキング

No. 365 ～食物繊維を取ろう～

サツマイモとじゃこ麦ご飯

2人分の材料

- 米 120g
- 押し麦 10g
- 水 180g
- サツマイモ 30g
- しらす干し 10g
- 黒ごま 2g



作り方

- ①米を洗い、押し麦と水を炊飯器に入れる。
- ②①に、ところどころ皮付きのまま、1cmの角切りにしたサツマイモとしらす干しを入れ、炊く。
- ③炊きあがったら軽く混ぜ、黒ごまを散らす。

1人分の主な栄養価

エネルギー271kcal、炭水化物55.5g、タンパク質6.4g、食物繊維1.3g、脂質1.3g、食塩相当量0.3g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)