

お酒との付き合い方

「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」は、アルコールの問題への関心と理解を深め、不適切な飲酒を減らすために活用されることを目的としています。



●アルコールの代謝と飲酒による身体への影響

(1) アルコールの代謝

アルコールは小腸から吸収され、血液を通じて全身を巡り、肝臓で分解されます。その分解には酵素が関与していますが、体質的に酵素のはたらきが弱い人は、少量の飲酒でも体調が悪くなることがあります。

(2) 飲酒による身体への影響

飲酒による影響は、年齢、性別、体質の違いによって異なりますが、過度な飲酒は様々な臓器に影響があります。

(3) 過度な飲酒による影響

疾病発症（肝疾患、がん等）や行動面（事故、怪我、紛失等）のリスクが高まる可能性があります。

●飲酒量（純アルコール量）と健康に配慮したお酒の飲み方

(1) 適度な飲酒量の把握

お酒は量（ml）だけでなく、純アルコール量（g）の把握が重要です。

生活習慣病リスクが高まるとされている純アルコール量は、男性 40g/日以上、女性 20g/日以上とされています。

お酒に含まれる純アルコール量は、次の式で表すことができます。

$$\text{純アルコール量 (g)} = \text{摂取量 (ml)} \times \text{アルコール濃度 (度数/100)} \times 0.8 \text{ (アルコールの比重)}$$

例: ビール 500ml (5%) の場合の純アルコール量は?

$$= 500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = \underline{\underline{20(\text{g})}}$$

純アルコール約 20g を含む酒類



ビール 500ml



日本酒 | 合弱



ウィスキー 60ml



ワイン 200ml



焼酎(25%) 100ml

(2) 健康に配慮した飲酒

- ①自身の飲酒状況等を把握し、体質に合った飲酒を心がけましょう
- ②あらかじめ量を決めて飲酒をしましょう
- ③飲酒前又は飲酒中に食事をとりましょう
- ④飲酒の合間に水（又は炭酸水）を飲むなど、アルコールをゆっくり分解や吸収できるようにしましょう
- ⑤一週間のうち、飲酒をしない日を設けましょう



引用文献：厚生労働省、「飲酒ガイドライン作成検討会」、「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」、「みんなに知ってほしい飲酒のこと（広報資料）」、「健康日本21（第三次）」