

保健 だより



お酒との **知って得する!?** お酒の“キホン”!! 上手な付き合い方♪



◆ お問い合わせ先 ◆ 健康支援課 ☎973-3209

お酒を適度に飲むことは健康に良いとされ、ストレスを和らげる効果、人間関係をスムーズにする効果などが挙げられます。ただし、これらはあくまで適量を守り、適切に飲酒したときであり、飲み過ぎや体質的が合わないのに飲む場合は、逆に健康を害することも多いのです。今回は、健康に長くお酒と付き合うための“キホン”をお伝えしていきます。

1. 適切な飲酒量は、1日あたり**純アルコール量 20g程度**です。

(注) 元来、酒を飲まない方に飲酒を推奨するものではありません。



ビールだと
約500ml
度数 5%の場合



日本酒だと
1合(180ml)
度数 15%の場合



泡盛だと
0.5合(90ml)
度数 25%の場合



チューハイだと
1缶(350ml)
度数 7%の場合



梅酒だと
コップ1杯
度数 10%の場合



ワインだと
グラス2杯(20ml)
度数 12%の場合



注意

アルコールに弱い方(女性・赤くなる方・高齢者) ▶▶ アルコール分解力が低い体質のため無理に飲んではいけません。飲む際は、**純アルコール量10g以下**に!

- * **女性** は、男性と比べ、肝臓が小さい・女性ホルモンがアルコール分解を阻害する・血液量が少ないことなどからアルコール濃度が濃く・長く体に留まるため影響を受けやすい。
- * **お酒を飲んで赤くなる方** は、アルコールの分解過程で生じる「アセトアルデヒド」という猛毒物質を分解する酵素である**2型アルデヒド脱水素酵素(ALDH2)**が全く働かない、または、働きが弱いため、猛毒物質が分解されず体に蓄積することによりフラッシング反応(顔や体が赤くなる、動悸、頭痛、吐気等の悪酔い症状)が起こります。

2. 多量飲酒の方は、お酒を飲む量を減らし「脱」肥満!

うるま市は**多量飲酒(純アルコール量60g以上)**をする方の割合が**男性:39.7%、女性:18.5%**となっています。実はアルコールにもカロリーがあり、多量飲酒が肥満を招くこととなります。(健康うるま21アンケート調査より)

例えば...



ビール 1本
(ロング缶)

=



お茶碗1.3杯分
約200Kcal



泡盛 1合
(25度)

=



お茶碗1.6杯分
約252Kcal

3. お酒との付き合い方の「キホン」は、 適量で切り上げる! & 休肝日を週2日以上つくる!

お酒を長く楽しむためには、肝臓をいたわることも大切です。そのためには、適量で切り上げる、休肝日をしっかり設け、アルコールからの負担を減らすようにしましょう。

梅雨が明けるといよいよ夏本番! BBQやお祭りなど飲酒する機会が増える前に、自分なりの「節酒」について見直し、取り組んでいきましょう!

