

正しく知っておきたい お酒の飲み方

「酒は百薬の長」と申します。毎日のようにお酒と付き合っている人もいますが、飲み方について都合のよい誤解をしていることがあるようです。今年も1年健康に過ごせるよう、正しい知識を身に付けておきましょう。

お酒に関する誤解

①焼酎にはエネルギー（カロリー）がないんですよね

ビールにエネルギーがあることはご存じのようですが、焼酎のことは特別だと考えている人がいます。酒類がエンブティカロリー（カロリーがあるのに栄養素が含まれていない）食品だということ、焼酎は糖質ゼロ、プリン体ゼロだということを誤解しているのでしょうか。酒類のエネルギーは、アルコール含有量によってほぼ決定されます。ビールのアルコール濃度は5%ですが、焼酎は25%もあり、同量では焼酎の方が高エネルギーとなります（表1参照）。

②尿酸値が高いときはビールでなく焼酎を飲めばいいんですよね

血液中の尿酸値が高かったり、痛風発作経験がある人も多数います。その場合は食事からのプリン体の摂取を制限します。もちろんお酒についても自分なりに工夫して「ビールにはプリン体が多いから、焼酎しか飲まない」と自信ありげに話されます。残念ながら勘違いです。アルコールが尿酸の排泄を妨げているので、ビールよりもアルコール度が高い焼酎を限度なく飲んでいると、血中尿酸値は一向に下がりません。ビールに含まれるプリン体は肉（レバーを含む）、魚、大豆などのつまみに含まれる分に比べると多くはありませんので、つまみの食べ過ぎを控え、種類を問わず節酒が必要です。

③ビール、日本酒、ワインなどの醸造酒より焼酎やウイスキーなどの蒸留酒の方が体にいいと聞きましたが

基本的には自分の好みに合ったお酒を料理に合わせて適量楽しむのがよいと思います。ただし、高アルコール濃度のものは適量が少なくなることで、そして必ず水やお茶で割って飲むことに注意してください。ストレートで飲む習慣を長年続けていると、食道や胃の粘膜を傷つけてしまいます。

（表1）1合に相当する酒の適量とエネルギー 一覧
ご飯1膳150gは250kcalです。比べてみましょう。

種類	量	エネルギー	アルコール含有量
純米酒	1合 180ml	185kcal	20.2 g
ビール	500ml	200kcal	18.9 g
発泡酒	500ml	225kcal	21.0 g
焼酎	100ml	145kcal	20.5 g
ワイン（白・赤）	グラス2杯 240ml	175kcal	白21.8 g 赤22.3 g
ウイスキー	ダブル 60ml	135kcal	19.1 g

健康管理課 管理栄養士
貴堂 明世

④週に2日休肝日を作れば（好きなだけ飲んで）いいんですよね

さて、お酒の適量はどれくらいでしょうか。個人差はありますが、長期的な健康維持を考えると日本酒換算で1日1合（表1参照）、1週間で7合が適量と言われています。女性や高齢者、飲酒で顔が赤くなる人はこの1/2とを考えてください。また、アルコールに弱い人は無理に飲む必要はありません。1合分のアルコール（約20g）を代謝するには2～3時間かかります。2合飲むと代謝に6時間かかることもあるので、翌日もアルコールが血中に残っていますから、睡眠の質に影響し、業務の能率も低下します。適量飲酒を保つためには、2合飲んだら翌日を休肝日、3合飲んだら2日休肝日ということになります。飲む日は少ないけれども、一度に4合以上飲む人がいます。これもおすすめできません。当日のエネルギーが過剰になる上、肝臓の負担や一時的な血圧の変化も大きくなります。また、泥酔して怪我や事故に遭う危険も増すからです。年齢が上になるほど波のある飲み方をしない方が安全です。

紙面の都合上、掲載しきれないことがたくさんありました。さらなる疑問やご相談も受け付けていますので、お気軽に 健康管理課 03-3666-8712 までお問い合わせください。

話題の塩レモンを使った料理を作ってみよう！

通年輸入されていますが、皮も食べられる国産レモンの旬は、意外なことに12月～1月。安く買えたらまとめて塩レモンを作っておきましょう。ほのかな苦みがありますが、塩味、酸味ともマイルドで食べやすくなります。



『鶏肉と塩レモンのカレー風味』

栄養価（1人分） 調理時間 30分

エネルギー	305kcal	食物繊維	2.4g
脂質	14.9g	鶏肉の皮をとると206kcal、脂質	
たんぱく質	21.8g	4.6gになります。	
塩分	1.3g		

<材料> 2人分

鶏むね肉（皮付き）	1枚（200g）
塩レモンの汁	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1
にんにくすりおろし	少々
玉ねぎ	1/2個
ジャガイモ	1個
ピーマン	2個
オリーブオイル	小さじ1
グリーンオリーブ（瓶詰）	4～6個
塩レモン（くし型切り）	2個
水	1/2カップ



<作り方>

- 鶏肉をそぎ切りにし、袋に入れて④をもみこんでおく。玉ねぎは薄切り、ジャガイモ、ピーマンは一口大に切る。
- 鍋にオリーブオイルを熱して玉ねぎを炒める。しんなりしたら鶏肉とジャガイモを加えて炒め、オリーブ、塩レモン、水を加えてふたをし、弱めの中火で15～20分煮込む。

- ピーマンを加えて混ぜ、1分煮たら火を止めて皿に盛る。

調理のポイント

●塩レモンは塩味の調味料と考えて使い、塩分を含む他の調味料の量は少なめにすると失敗がありません。

きほん栄養学 Basic Dietetics

2015年から日本人の食事摂取基準が変わります

食事摂取基準は厚生労働省が国民の健康を維持するために、何をどれだけ食べたらよいかを示した基準値です。5年ごとに見直しが行われます。以前との大きな違いは、エネルギーの指標がカロリーからBMI*（Body Mass Index：体格指数）に変更されたことです。摂取しているカロリー量よりも、実際に体に取り込まれ身に付いた栄養量の指標となるBMIに着目し、最も疾病にかかりにくい体格を維持することが重要視されることになりました。これは代謝能力の個人差を考慮するようになったともいえます。自分のBMIを計算してこの範囲に保つようにしましょう。また、食塩摂取目標量も変わりました。10年前には1日10g未満でしたが、5年前には男性9g、女性7.5gと低くなり、今年から男性8g、女性7gへと厳しくなります。詳細については次号以降で順次ご紹介していきます。

* BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m
通常は健康診断結果に記載されている。

年齢（歳）	目標とする BMI
18～49	18.5～24.9
50～69	20～24.9
70以上	21.5～24.9