



飲酒の適量について 知っておきましょう

前号（2017年9月号）の水分補給の記事の続編として、今回はアルコール飲料の適量について詳しくご説明します。アルコールは適量であればストレス解消や食欲増進、血液循環の改善などの効果が期待できます。しかし一方でさまざまな問題を引き起こす原因ともなります。また、他の食品と異なり習慣的に飲む量を増やしていくと、肝臓での代謝が速くなり、酔いの感受性にもぶくなるため、アルコールへの耐性が強くなって過剰摂取してしまうという特徴があります。接待や会社の付き合いで普段から大量に飲酒をしていると、自宅でも習慣的な飲酒が当たり前になってきます。長年にわたってこれが続くとアルコール依存症になりやすく、節酒、禁酒といわれても苦痛を伴うことになってしまいます。自分はそのままでアルコールに依存していないと思われるかもしれませんが、健康を守るための適量は意外と少ないため、その量を正しく認識しておきましょう。

過剰飲酒が引き起こす問題は多岐にわたる

社会的・精神的健康問題

- アルコール依存症
- 家庭内不和
- 暴力
- 睡眠障害
- 失職
- 経済的問題
- 認知機能障害
- 急性アルコール中毒
- 精神疾患
- 自殺
- 事故
- など

身体的健康問題

- がん
- 肝機能障害
- 2型糖尿病
- 高血圧
- 食道・胃腸障害
- 膵炎
- 痛風
- 心疾患
- 脳卒中
- 歯周病
- 脂質異常症
- 胎児性アルコール症候群(妊婦の飲酒)
- など

過剰飲酒は「肝臓を傷める」と考えられがちですが、肝機能以外にもさまざまな心身の障害を引き起こします。さらに、QOLを低下させ、事故、自殺などの社会問題の危険も高まります。

アルコールに強い人、弱い人がいる

アルコールは肝臓のADH、ALDH 2 という2種類の酵素によって分解されますが、体質によってこれらの酵素の働きが弱い人がおり、全くアルコールを飲めない人や、顔が赤くなってアルコールに弱い人などがいます。仮にお酒が強い人でもアルコールが引き起こす問題は同じです。アルコール飲料の目安量や注意点などについては、次ページをご参照ください。体質による差は大きいので、アルコールに弱い人は摂取量を減らしましょう。無理に人にすすめるのはいけません。体重60kgの人が**1合(純アルコール約20g)分を代謝するのに約2.5時間かかります***。3合も飲むと、代謝に一晚中かかることになり、肝臓その他の臓器は睡眠中も余分に働くことになってしまいます。

★高齢者や女性はこれ以上の時間がかかります。

機能性アルコール飲料の選び方

「アルコールゼロ」、「糖質ゼロ」、「プリン体ゼロ」、「カロリーオフ」など最近では健康に配慮した機能性飲料が販売されています。皆様は機能を十分に理解して選んでいるでしょうか。自分の健康状態に合ったものを選んでいなければ、期待した効果は得られません。広告イメージに惑わされず、ホームページなどで商品情報をよく調べましょう。まずは栄養表示を確認してアルコール含有量に着目し、量を減らすことが重要です。

よくわからない場合はかかりつけの医療機関に相談してみましょう。また、当健康保険組合でもご質問を承ります。

1合(純アルコール約20g)のアルコール飲料の目安量

アルコール飲料にはさまざまな種類があるため、**純アルコール約20gを含む量**を1単位として考えます。アルコール度の高い飲料(下記の表の色が濃いもの)は少量で1合になってしまうことを理解しておきましょう。

適量は1日1合未満！ 難しければ**1週間平均で7合未満**を目標に**週2日は休肝日**に。

毎日3合(アルコール60g)以上飲んでいる人を多量飲酒者といい、前ページの問題を引き起こすリスクが高くなります。
(日本食品標準成分表2015年版(七訂)より算出)

種類	アルコール度*	1合分の目安量ml** (純アルコール約20g)	1合分のエネルギー kcal	特徴と飲み方の注意
日本酒	15.4	180 1合	185	純米酒、吟醸酒、大吟醸酒でもほぼ同じ。冷酒よりはお燗の方がアルコールは蒸発しやすい。1本720mlで約4合、一升ビン10合が一般的。
ビール(淡色)	4.6	500 中ビン1本 ロング缶1本	200	アルコール度は低め。プリン体の含有量を気にして飲まない人もいるが、1合程度なら尿酸値への影響は少ない。
ビール(黒)	5.3	500 ロング缶1本	230	淡色ビールよりもアルコール度が高い。最近の地ビールなどのクラフトビール系にも多い。
ビール(スタウト)	7.6	350 缶1本	225	スタウトとはストロングの意味。アルコール度、エネルギーともに淡色ビールより高いので1合分は少量となる。
発泡酒	5.3	500 ロング缶1本	225	低エネルギーだと誤解している人が多いが、機能性のないものはアルコール度、エネルギーとも黒ビール並みに高い。淡色ビールと同じではないことに注意。
焼酎サワー(缶)	6.0	350 缶1本	180	割る液体や量によってアルコール度、エネルギーにも差がでてくる。缶のものは食品栄養表示を確認する。
ワイン(白・赤) シャンパン	11.5	240 ワイングラス 2杯	175	ボトル1本750mlで約4合となる。赤、白でアルコール度、エネルギーに差はない。酸化防止剤の亜硫酸塩(有毒)が添加されており、多量に摂取すると肝臓に負担がかかる。
梅酒	13.0	195 グラス1杯	315	ワインよりややアルコール度が高く、砂糖が入っている分エネルギーが非常に高い。水や炭酸水で割るのがおすすめ。
紹興酒	17.8	140 グラス3/4杯	180	日本酒よりややアルコール度が高く酔いやすい。砂糖を入れて飲むと高エネルギーになる。ストレートやロック以外ではお茶で割って飲む方法もある。
焼酎	25.0	110 グラス1/2杯	155	日本酒よりもアルコール度が高く、20gを含む量は少なくなる。1本750mlは日本酒換算で約8合。喉や消化管の粘膜を保護するためロックではなく、水などで割って飲む。
ウイスキー ブランデー ウォッカ	40.0	60 ダブル1杯	135	1本700~750ml。日本酒換算で約11~12合ある。ストレートやロックだと喉や消化管の粘膜を痛めやすい。水、お湯割りにしたり、カクテルにして飲む。

*容量% **成人男性の場合の目安量。厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」準拠。お酒に弱い人、高齢者や女性はこの半分量。