



おおこうちだより

～お酒のとり方～

Vol.
31

適量のお酒は、食事を美味しく楽しむことができ、ストレス解消、楽しい雰囲気作り、血行を良くし体の代謝を高める効果があります。しかし、飲みすぎは、その場の雰囲気を悪くしてしまったり、健康を害することもあります。適正な飲酒は、二日酔いを防ぐことができます。

お酒の適量や飲み方を知って、美味しく、楽しく健康を維持しましょう。



お酒を楽しく飲むには 適正飲酒の10か条

1. 談笑し、楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら、適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒、薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ、週に二日は休肝日
5. やめようよ、きりなく長い飲み続け

6. 許さない、他人への無理強い・一気飲み
7. アルコール、薬と一緒に危険です
8. 飲まないで、妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴、要注意
10. 肝臓など、定期検査を忘れずに

アルコール健康医学協会より

1日の目安量

純アルコールで約20g

ビール	中ビン1本 500ml
日本酒	1合 180ml
焼酎(35度)	2/5合 約70ml
ウイスキー	ダブル 60ml
ワイン	2杯弱 200ml

- ・女性は男性よりも少ない量が適当
- ・少量の飲酒で赤くなるなど、アルコール代謝能力の低い人は少ない量が適当
- ・65歳以上の高齢者は、少量の飲酒が適当
- ・アルコール依存症者は適切な支援のもとに完全断酒が必要
- ・飲酒習慣のない人はこの量の飲酒を推奨するものではない

健康日本21より



お酒のカロリーと糖質量

	量 (ml)	エネルギー (kcal)	糖質 (g)
ビール	500	200	15.5
日本酒	180	193	8.1
焼酎	70	103	0
ウイスキー	60	142	0
赤ワイン	200	146	3.0
梅酒	60	94	12.4
ハイボール	150	74	0

お酒の種類により、カロリーや糖質量は違います。糖尿病をお持ちの方や、ダイエットを考えている方は選ぶ参考にしましょう。

また、ノンアルコールや糖質OFF、プリン体カットなど活用するのも良いでしょう。

二日酔い

肝臓がアルコールを処理している間は他の働き(代謝、解毒、胆汁合成)がストップします。そのため、お酒と一緒に食べたものの消化は後回しとなります。寝ている間も肝臓は働いているため、飲み過ぎた翌朝に消化不良で胃もたれや疲労感が残ってしまいます。

それだけでなく、アルコールを無毒化するための時間が長くなると、アルコールが分解される過程でできる毒性の強いアセトアルデヒドが体に残った状態となります。そのアセトアルデヒドが原因となり、頭痛や胃痛、吐き気のような症状(二日酔い)がでます。

適正な飲酒で二日酔いを防ぎましょう！