

塩竈市立病院

栄養だより

～健康に配慮したお酒
(アルコール) との付き合い方～



3.4月号

行事食予定

【3月】
3月3日 ひなまつり
3月20日 春分の日

【4月】
4月中旬 お花見膳



年末年始に続き、歓送迎会やお花見などお酒のお誘いが増える季節となりました。今回はお酒と上手に付き合うための情報をお知らせします。

アルコールの代謝

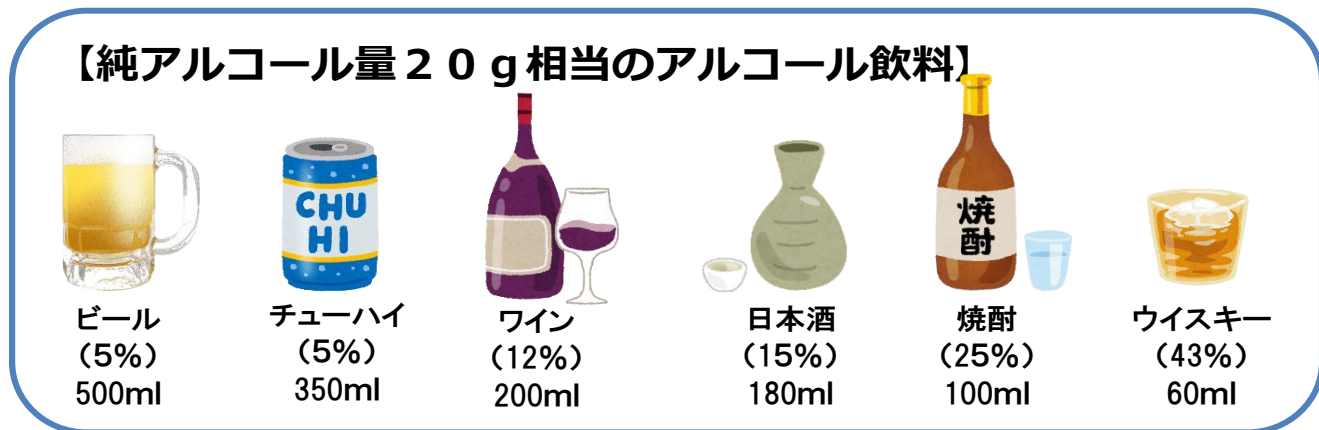
お酒を飲んだ際、飲んだお酒に含まれるアルコールの大半は小腸から吸収され、血液を通じて全身を巡り肝臓で分解されます。アルコールの分解にはアルコール脱水素酵素（ADH）と呼ばれる物質が関与し、肝臓でアセトアルデヒドに分解され、アセトアルデヒド分解酵素（ALDH）によって酢酸に分解されます。酢酸は筋肉や心臓に移動してさらに分解され、最終的には炭酸ガスと水になります。アセトアルデヒドは吐き気や動悸、二日酔いなどの原因となる物質です。アルコール分解に関与する酵素を遺伝的に持たなかったり、働きが弱い方は少量飲酒でも体調が悪くなります。

アルコールの適量

厚生労働省の健康日本21では「節度ある適度な飲酒」を1日平均純アルコールで約20gとしています。女性や65歳以上の高齢者はより少量飲酒が適量となります。

純アルコール量20 g相当のアルコール飲料は（図.1）の通りです。

（図.1）



厚生労働省の飲酒ガイドラインにおいて「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40 g以上、女性で20 g以上と定義しています。純アルコール量は下記の計算式で計算ができます。（図.1）以外のアルコール飲料を飲む方は一度計算してみましょう。

【純アルコール量の計算】

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8(アルコールの比重)

たとえば、9%の缶チューハイ350ml/1缶に含まれている純アルコール量は、

350(ml) × [9% ÷ 100] × 0.8 = 25.2 g となり、適正飲酒量20 g を越えます。

飲酒量と健康のリスク

“適度の飲酒は百薬の長”とも言われますが、飲酒量により表のような疾患のリスクになると研究されています。

また、高齢者の過剰飲酒は筋肉を減少させ、身体能力の低下や認知症の発症リスクが高まるようです。

厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドラインより
我が国(日本人)における疾病別発症リスクと飲酒量(純アルコール量)より抜粋

	疾病名	飲酒量(純アルコール(g))	
		研究結果(参考)	
		男性	女性
1	脳卒中(出血性)	150g/週(20g/日)	少量でも(0g以上)
2	脳卒中(脳梗塞)	300g/週(40g/日)	75g/週(11g/日)
3	虚血性心疾患・心筋梗塞	現在研究中	
4	胃がん	少量でも(0g以上)	150g/週(20g/日)
5	肺がん(喫煙者)	300g/週(40g/日)	データなし
6	大腸がん	150g/週(20g/日)	150g/週(20g/日)
7	食道がん	少量でも(0g以上)	データなし
8	肝がん	450g/日(60g)	150g/週(20g/日)
9	前立腺がん	150g/週(20g/日)	-
10	乳がん	データなし	100g/週(14g/日)

健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

避けるべき飲酒行動は（図.2）があげられ、急性アルコール中毒やアルコールによる疾患、アルコール依存症につながります。健康に配慮した飲酒のポイントを（図.3）を参考にお酒と上手に付き合っていきましょう。

（図.2）

【避けるべき飲酒行動】

- ①短時間の多量飲酒
- ②他人への飲酒強要
- ③不安や不眠を解消するための飲酒
- ④病気療養中や、内服後の飲酒
- ⑤飲酒中又は直後の運動・入浴



（図.3）

【健康に配慮した飲酒ポイント】

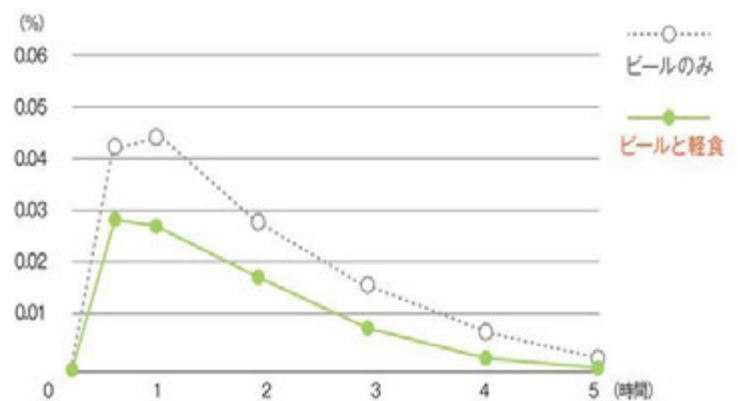
- ①飲酒状況を把握する
- ②あらかじめ量を決めて飲酒する
- ③飲酒は食事と共にする
- ④飲酒の合間に水や炭酸水などのノンアルコール飲料を飲む
- ⑤1週間のうちに飲酒をしない日（休肝日）を設ける



食事と和らぎ水でゆっくりお酒を楽しみましょう

お酒は食事と一緒にとよく言われますが（図.4）の様に、お酒のみを飲んだ場合と食事を食べながらお酒を飲んだ場合の血中エタノール濃度の変化を比較すると、食事と共にお酒を飲んだ場合の方が血中エタノール濃度の上昇がおだやかになり、急激な酔いの回りを軽減することができます。お酒は食事と共に楽しむようにしましょう。

（図.4）ビールのみを飲んだ場合と軽食を食べながらビールを飲んだ場合の血液中心エタノール濃度の比較



※アサヒビール 酒と上手に付き合おう BOOKより引用

「和らぎ水」とはお酒を飲みながら一緒に飲むお水の事で、チェイサーともいわれます。「和らぎ水」により口の中がリセットされ、お酒やお料理の味が際立ち、ゆっくりとお酒を楽しむことができ、飲みすぎや脱水症状を抑えます。お酒と「和らぎ水」の割合は
 お酒：「和らぎ水」=1:1が良いとされています。
 お酒と共に「和らぎ水」も用意しましょう。



～インスタントしじみ汁でスンドゥブチゲ～

【材料・1人前】

豚もも肉・シーフードミックス	各30g
きのこ(お好みで)	30g
青梗菜(1株)	80g
ごま油	大さじ1/2
チューブおろしにんにく、生姜	各3cm
コチュジャン	大さじ1/2
水	200ml
インスタントしじみ汁	1袋
絹ごし豆腐(100g)	1パック
キムチ・長ネギ	各30g
卵	1個

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに、長ネギは斜め切り、キノコと青梗菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にごま油、チューブにんにく、しょうが、コチュジャンを入れて火にかけ、香りが立ったら豚肉を入れて火が通るまで炒める。
- ③ 水200ml、インスタント味噌汁を溶かし入れ青梗菜、きのこ、シーフードミックスを鍋に入れ一煮立ちしたら絹ごし豆腐を食べやすい大きさにちぎりながら加える。
- ④ キムチと長ネギを入れ、最後に卵を落として完成。



シーフードミックスに含まれるイカ、アサリに豊富に含まれるタウリンは肝細胞の働きを調整したり胆汁酸排泄促進作用によって肝機能を正常に維持する作用があります。タウリンは水に溶け出しやすい性質があるので、鍋のメは雑炊などにしてスープも一緒にいただきます。

1人前：エネルギー326kcal

参照・引用：厚生労働省 健康に配慮した飲酒のガイドライン 日本人の食事摂取基準2020 食品成分表2021 八訂栄養成分表 アサヒビール ノンアルコール飲料を活用してお酒と上手に付き合いおう BOOK 大正製薬HP