

# 食生活だより

令和3年 11・12月号  
神立病院 栄養科発行



## お酒って身体に悪いの…？

お酒は適度な量であれば、副交感神経を刺激することによるリラックス効果や循環器疾患のリスクを下げる効果があるとされています。一方、長期間にわたって大量飲酒を続けると、高血圧、脂質異常症、肝機能障害、膵臓病等の病気にかかるリスクが高くなります。では、適度な飲酒量は一体どのくらいでしょうか…！？

## 節度ある適度な飲酒量とは…？

厚生労働省が推奨する国民健康づくり運動「健康日本 21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は、**1日平均純アルコールで約20g程度**とされています。

## 純アルコール20gとは実際どのくらいなの…？

### 節度ある適切な飲酒量

種類					
	ビール	ワイン	焼酎 (35度)	清酒	ウイスキー ブランデー
目安量	500ml	120ml	180ml (1合)	180ml (1合)	60ml (ダブル)

参考：厚生労働省ホームページ

## 純アルコール量を計算してみましょう！

$$\text{お酒 (ml)} \times \text{アルコール度数}/100 \times 0.8 \text{ (アルコールの比重)} = \text{純アルコール量 (g)}$$

たとえば、1日にアルコール度数5%のビール(350ml)を3缶飲んだ場合…

$$\text{ビール } 1050\text{ml} \times 5/100 \times 0.8 = \text{純アルコール量 } 42\text{g}$$

これだと1日平均純アルコール量20gより2倍以上の量を摂ったこととなります。

この量を毎日摂っていると、病気になるリスクが高くなるため注意しましょう。

## お酒を飲むときのポイント！

### ①節度ある適度な飲酒を

飲酒するのであれば、純アルコール量20gを目安に摂りましょう。



### ②食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲んだり一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、急性アルコール中毒を引き起こすので注意しましょう。



### ③休肝日を設けましょう

週に2日以上は休肝日を設けましょう。そうすることで依存も予防できます。

## 栄養相談のご案内

普段のお食事や食事療法の疑問について、管理栄養士からわかりやすくお話をさせていただきます。まずは主治医にご相談ください。

受付日時：月曜日～金曜日(9:30～16:30)

土曜日(9:30～11:30)

場所：4階 栄養相談室