

## 健康には少酒がキーポイント！

**問** 健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

「少酒」という言葉をご存じですか。健康日本21では飲酒に関して、純アルコールに換算して1日約20グラムまでが望ましいとされています。つまり、アルコールが強い人、たくさん飲める人でも、1日の飲酒量の適量は同じです。ただし、次のことに留意する必要があります。

- ① 女性は男性よりも少ない量が適当である。
- ② 少量の飲酒で顔面紅潮を来すなど、アルコール代謝能力の低い人は少ない量が適当である。
- ③ 65歳以上の高齢者は、より少量の飲酒が適当である。
- ④ 飲酒習慣のない人に対して、この量の飲酒を推奨するものではない。

## お酒の種類とアルコールの目安量

お酒を手軽にコンビニやスーパー、インターネットなどで購入し、普段から娯楽やストレス解消などの嗜好品として飲む機会が増えま

した。アルコールの種類も多種多様になり、たくさんあります。だからこそ、自分の健康のために賢くアルコールと付き合ひましょう。

お酒の種類	アルコール度数	純アルコール量
ビール (缶 350mL)	5%	14g
酎ハイ・ハイボール (缶 350mL)	7%	20g
ワイン (グラス 1杯 120mL)	12%	17g
日本酒 (1合 180mL)	15%	22g
焼酎 (1合 180mL)	35%	50g
ウイスキー・ブランデー (60mL)	43%	20g

生活習慣病とアルコールは、密接に関係しており、過度の飲酒を長く続けるほど、多くの病気を発症するリスクが高くなります。特に避けた

い病気が、アルコール性の健康障害です。知らず知らずのうちにアルコールによる精神的・身体的な影響を受け、日常生活に支障が出てきてからでは手遅れとなります。

## アルコールの特性

## ● 致酔性

意識状態の変容を引き起こし、交通事故などや急性アルコール中毒の原因となります。

## ● 臓器障害

肝疾患・脳卒中・がんなど、多くの疾患に関連します。

## ● 依存性

長年にわたる多量飲酒は、アルコールへの依存を引き起こし、本人の精神的・身体的健康を損なうとともに、社会への適応力を低下させ、家族など周囲にも深刻な影響を与えます。

## ● 20歳未満・妊婦を通じた胎児への影響

精神的・身体的な発育の途上にある未成年者において大きいとされており、未成年者飲酒禁止法によって飲酒は禁止されています。また、妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群などの危険因子です。

## 飲酒時のポイント

## ● 食事やおつまみと一緒に飲酒するように心掛ける

空腹のままアルコールだけを飲み続けると、胃にかなりのダメージを与えます。また、食事やおつまみは味の濃いもの・塩辛いもの・揚げ物を好む人が多い傾向にありますが、健康面を考えるとナッツ類（無塩・素焼き）・チーズ・豆腐・枝豆・魚介類（青魚）がおすすめです。これらは、良質な脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルを豊富に含み、アルコールの分解を助けます。さらに満腹感を得やすく、食べ過ぎを予防することができます。

## ● 水分補給をしっかりと行う

アルコールを飲むと脱水症状になりやすいため、水やお茶などで前後や間の水分補給を忘れずに行いましょう。

## ● アルコールの選び方

ビールや日本酒は糖質が多く、焼酎は糖質が少なめです。ワインには抗酸化作用や抗炎症作用があります。ご自身の体質や好みに合わせて、お酒を選んでみてください。