

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した。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。

③65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。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いましょう。

アルコールの特性

致醉性
烹哉矣

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。

臟器障礙

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及ぼします。

20歳未満・妊婦を通じた胎児への

影響

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

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

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

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。

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、食事やおこ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。

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

- 8 -

水分補給をしつかり行つ
するとかできます
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

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。

お酒の種類とアルコールの目安量

バー、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