

健康管理センターだより No.23

～節酒について～



皆さんはどのくらいお酒を飲まれていますか？昔から「お酒は百薬の長」と言われ、多くの人に親しまれてきました。しかし、お酒は私たちの生活に豊かさや潤いを与える一方、不適切な飲酒は健康悪化の原因となります。

1日のアルコール摂取量の目安は 純アルコールで1日平均20g程度です！！

節度ある適度な飲酒量の例



ビール(5度):
中ビン1本(500ml)
202kcal



日本酒(15度):
1合(180ml)
185kcal



ウイスキー・ブランデー(40度):
ダブル1杯(60ml)
135kcal



焼酎(25度):
約1/2合(100ml)
142kcal



ワイン(12度):
2杯弱(200ml)
146kcal

- 飲酒量の多い方は**節酒**を心がけましょう。
節酒への道のりとして、以下が挙げられます。
1. 自分自身の飲酒量・飲酒に関する問題を知る。
 2. 飲酒量を減らすための工夫を考える。
 3. 7～8割の力で達成できそうな具体的な節酒目標を立てる。
 4. 飲酒量を日記等に記録し、継続できているか自身で確認する。



節酒するための工夫

1. ノンアルコール飲料を取り入れる。
2. アルコールの間に水を挟む。
アルコール分解には水分が必要です。飲む前もお酒を飲んでいる最中も水分補給をしましょう。
3. 度数の低いお酒を選ぶ。
アルコール度数をチェックし、度数が低いものを選びましょう。
4. あらかじめ飲む量を決めておく。
左図の例を参考に一回飲酒量を決めましょう。



アルコールは脂肪肝の原因となり、肝臓がんへの関連性も指摘されています。週に2日間の休肝日を設けるなど、「節度ある適度な飲酒」を心がけましょう。

