



さぽーと

最近、会食や歓送迎会、忘年会、新年会など飲酒機会が増えてきていませんか？
 長期にわたり大量の飲酒をすると、肝臓でアルコールが代謝される際に中性脂肪が蓄積し、脂肪肝や肝硬変などの肝障害が引き起こされます。また、アルコールを飲まずにはいられなくなってしまう、アルコール依存症やアルコール性認知症といった病気の心配もあります。

「健康日本21」では、純アルコール量で1日約20g程度が適量とされています。一般に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅いため、男性の1/2から2/3程度が適量とされているので、約10g程度が適量と考えます。生活習慣病のリスクを高めるアルコール摂取量は、男性は1日あたり40g以上、女性は20g以上としています。1日60g以上は、**多量飲酒**となり病気が生じる可能性がさらに高まります。ここで、日ごろの飲酒量を思い出して計算してみましょう。

純アルコール量の計算方法

$$\text{飲酒量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \times 0.8 = \text{純アルコール量 (g)}$$

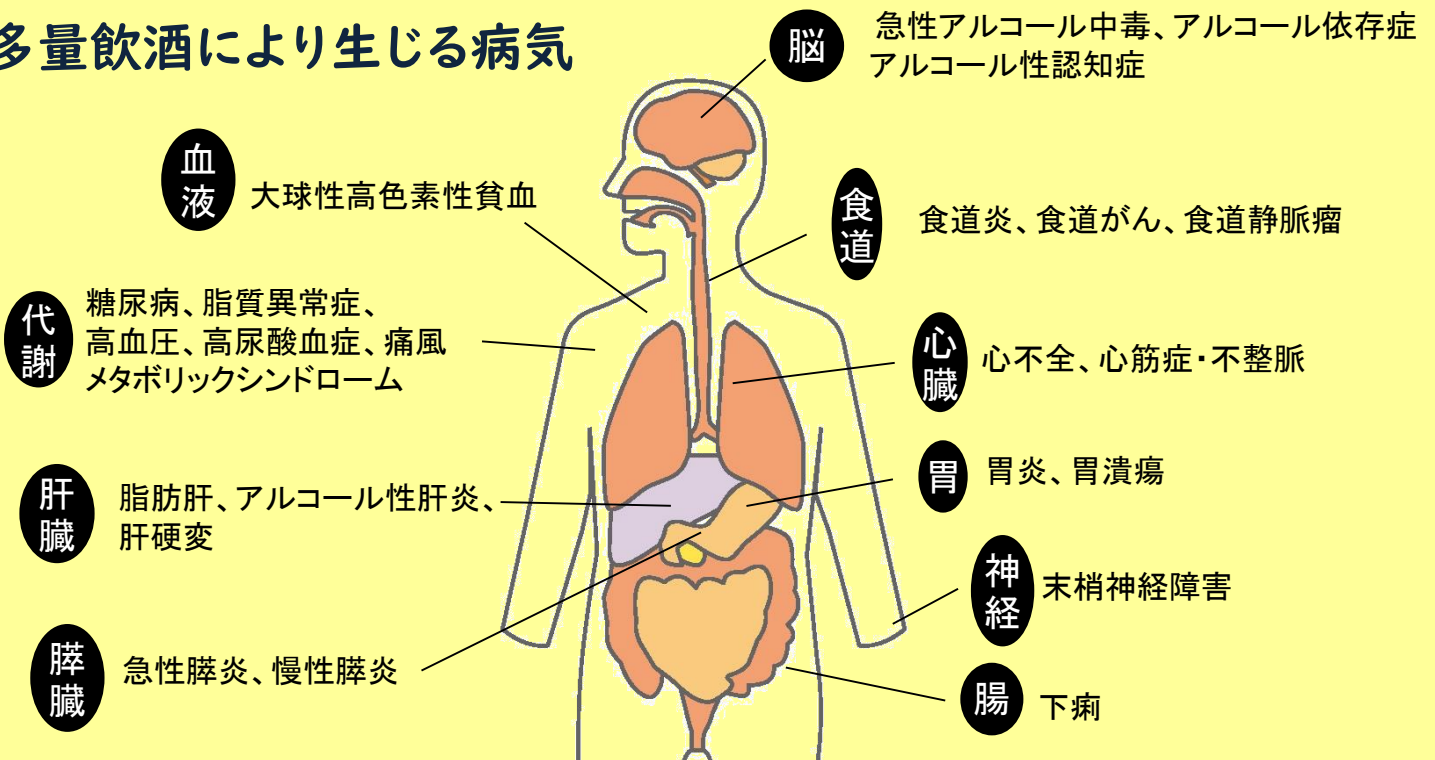
$$\boxed{\quad} \text{ ml} \times \boxed{\quad} \% \times 0.8 = \boxed{\quad} \text{ g}$$

例) アルコール度数5%の缶ビール500mlの場合

$$500 \times 0.05 \times 0.8 = 20 \text{ (g)}$$

😊	😞	😡											
適度な飲酒量	生活習慣病を高める飲酒量	多量飲酒 肝硬変や アルコール依存症などの可能性あり											
男性 20g 女性 10g	男性 40g~ 女性 20g~	男性・女性 60g以上											
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>酒類</th> <th>度数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>日本酒</td> <td>15%</td> </tr> <tr> <td>ウイスキー</td> <td>43%</td> </tr> <tr> <td>焼酎</td> <td>35%</td> </tr> <tr> <td>ワイン</td> <td>12%</td> </tr> </tbody> </table>	酒類	度数	日本酒	15%	ウイスキー	43%	焼酎	35%	ワイン	12%
酒類	度数												
日本酒	15%												
ウイスキー	43%												
焼酎	35%												
ワイン	12%												

多量飲酒により生じる病気



お酒を減らす工夫を参考に目標を決めましょう

01 食事でお腹をいっぱいにする



02 一口飲むたびにコップをテーブルに置く



03 小さいコップにしたり、コップを空にしない(注がれないため)



04 お酒を飲みすぎてしまう相手や場所を避ける



05 お酒を飲む曜日を定める



06 お酒以外の楽しみや趣味を増やす



07 買いだめをしない



08 お酒を飲むと数値が悪くなることを思い浮かべる



09 ノンアルコール飲料を活用する



10 周りの人に目標を宣言して協力してもらう



糖質OFFは
アルコールが含まれているので要注意

11 寝酒はやめる

(入眠効果はあっても、アセトアルデヒドの覚醒作用によって浅い眠りが増えて睡眠の質が低下します)



予防医療センター
管理栄養士のコラム

大切なビタミンB1



ビタミンB1には糖質を燃やして体内でエネルギーに変換させる役割があります。大量にお酒を飲むとアルコールの分解でビタミンB1が過剰に消費されたり、吸収障害が起きることでビタミンB1が不足し、糖質の代謝が進まずに体内に蓄積されてしまいます。

枝豆にはアルコールの分解に必要な『ビタミンB1』が豊富に含まれている為、ビールと枝豆は理にかなったペアだと言えます。

お酒を飲む人は量をほどほどに、そして飲酒習慣に関わらず『ビタミンB1』の摂取を意識しましょう。

☆“ビタミンB1”を多く含む食品・・・豚肉・鰻・穀類・豆類 など

※食事指導などを受けられている方は、主治医へのご相談をお願い致します。



濟生会神奈川県病院 予防医療センター

〒221-8601 横浜市神奈川区富家町6-6

TEL 045-432-1117(平日9:00-15:00)



ホームページ

濟生会神奈川県病院

LINE友だち募集中

次号の発行はこちらでお知らせします

