



2021年 栄養だより 春

一般に年齢を重ねると、アルコールの代謝能力が低下していきます。春になりポカポカ陽気の中でついアルコールに手がのびる気分になりますが、「適量飲酒」を守って、上手くお酒と付き合っていきましょう。

令和3年 3月1日 季刊発行
医療法人 南里泌尿器科医院
管理栄養士 青木、木林

今回のテーマ



アルコールの適量を 知りましょう

飲酒のガイドライン

厚生労働省の示す指針では、節度ある適度な飲酒は**純アルコールで20g程度**の飲酒ということになります。

また、女性や高齢者、飲酒後にフラッシング反応を起こす人は、これより飲酒量を少なくするべきであると推奨しています。

※フラッシング反応とは

ビールコップ1杯程度で起きる顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛などの反応をフラッシング反応といいます。

適度な飲酒

「通常のアルコール代謝能を有する日本人において、節度ある適度な飲酒として、**1日平均純アルコールで20g**が適度である」

アルコール20gとは

「ビール中ビン1本」、「酎ハイ（7%）350ml缶1本」、「日本酒1合」、「ウイスキーダブル1杯」などに相当します。



飲酒のルール



1. 飲酒は1日平均2回以下

節度ある適度な飲酒を守りましょう。

2. 女性・高齢者・フラッシング反応を起こす人は少なめに

中年男性に比べて女性や高齢者・フラッシング反応を起こす人はアルコールの分解速度が遅く、臓器障害を起こしやすいといわれています。

3. たまに飲んでも大酒しない

たとえ飲む回数がすくなくとも一時に大量に飲むと、身体を痛めたり事故の危険を増したり依存を進行させたりします。

4. 週に2日は休肝日

週に2日は肝臓をアルコールから解放してやりましょう。

5. 薬の治療中はノーアルコール

アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。また、精神安定剤と一緒に飲むと、互いの依

