

# 健康だより



## イベントたくさん 年末年始



今年も残すところあと1か月となりました。12月はクリスマスや忘年会のシーズンですね！普段よりも食べ過ぎてしまったり、お酒も飲みすぎてしまったりするという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今月はお酒についてお話をしていきたいと思います。



### ○お酒の適正量とは

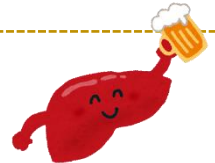
皆さん、お酒は普段からどのくらい飲まれますか。あまり飲まないという方もいれば、毎日の飲酒が習慣になっているという方もいらっしゃるかもしれません。「健康日本21」により定められている節度ある適度な飲酒量は、**純アルコール量で1日20g程度とされています。**純アルコール量20gとは以下の通りです。



ビール (5%)	中瓶 (500ml) 1本
チューハイ (7%)	缶(350ml) 1本
ワイン (12%)	ワイングラス2杯 (200ml)
日本酒 (15%)	1合弱 (167ml)
梅酒 (13%)	ロック3杯 (192ml)



○女性は男性に比べて、少ない量で健康への影響が表れることもあるため、1/2~2/3に抑えましょう。  
○週に2日程度休肝日を設けましょう。



### ○アルコールによる健康障害

お酒に含まれるアルコールによる健康障害は多岐に渡ります。その中でも、**アルコールによる影響を最も受けやすく、重症化しやすいのは肝臓です。**肝臓は、アルコールを分解したり、余ったエネルギーを中性脂肪として蓄えたりする働きがあります。しかし、アルコールのとりすぎによって、摂取したエネルギーが消費するエネルギーを上回ると、余ったエネルギーは肝臓に運ばれて中性脂肪になり、肝臓にたまることで**脂肪肝**を招きます。

このまま飲酒を続けると、**アルコール性肝炎**となり、**肝硬変**に至ります。

**肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、自覚症状を感じにくい**ため注意が必要です。

肝臓以外の健康障害としては、**膵臓病**、**循環器疾患**、**メタボリックシンドローム**、**認知症**、**がん**など様々な病気に罹患するリスクが上昇することが挙げられます。

注意



### ○飲酒をする際の食事

アルコールは、高カロリーですが、**栄養成分はほとんどありません。**(エンプティーカロリーといえます)飲酒後、体はアルコールのエネルギーを消費するように働きます。その際多くの栄養素を消費するだけでなく、お酒に含まれる**砂糖やおつまみのカロリー消費は後回しにされ、身体に蓄積されやすくなります。**

**お酒を飲む際の食事は、たんぱく質・ビタミン・ミネラルを豊富に含み、脂質と糖質を抑えたヘルシーなメニュー**を心がけましょう。

枝豆、冷奴、お刺身、サラダなどがおすすめです。



参考文献：厚生労働省 健康日本21 アルコール、e-ヘルスネット 飲酒 アルコールによる健康障害、アルコールのエネルギー