



# きんちゅう 健康ライフ



## お酒とうまく付き合おう

公立学校共済組合近畿中央病院 しろうち さとこ  
主任管理栄養士 城内 聡子

「酒は百薬の長」という言葉をご存知の方は多いのではないのでしょうか？世界にもお酒にまつわる諺は多く、人が古来より長い間お酒とつき合ってきた証と言えます。お酒を飲むと、リラックスして気分がよくなり、会話を弾ませてくれるなど、人間関係を円滑にする潤滑油のような役割も果たしてくれます。

ですが、兼好法師が徒然草で「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起れ」と説いているように、適量を過ぎた飲酒は、精神面も含めた身体に様々な悪影響を及ぼします。お酒の適量や、飲む時のちょっとしたポイントを知って「お酒とのいい関係」を築きましょう！

### 《お酒の適量》

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21\*」では、純アルコールで1日当たり平均約20g程度を適正量として推奨しています。女性の場合は男性に比べてアルコール分解速度が遅いため、男性の1/2～2/3量が適正と考えられています。

純アルコールの計算式は以下のようになります。

$$\text{お酒の量(ml)} \times \text{アルコール度数}/100 \times 0.8 \text{ (アルコールの比重)} = \text{純アルコール量(g)}$$

※ふだん飲んでいるお酒の成分表示を確認してみましょう。

参考表1

純アルコール量20gに相当する酒量

ビール	ロング缶1本 (500ml)
日本酒	1合 (180ml)
焼酎	グラス1/2杯 (100ml)
チューハイ	缶1本 (350ml)
ワイン	グラス2杯 (200ml)
ウイスキー	ダブル1杯 (60ml)

### 《正しいお酒の飲み方》

#### ①ゆっくり食事と一緒に

空腹時にお酒を飲むとアルコールの吸収が速く、悪酔いの原因となります。食事と一緒に嗜むことで、飲み過ぎを予防し、アルコール摂取で失われる栄養を補給することができます。

#### ②休肝日をつくる

お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪が蓄積されます。胃や腸といった消化管の粘膜も荒れてきます。

これら臓器の修復のために、週に2日程度の休肝日を作ることが必要です。2～3日飲んで1日休む、という習慣をつくるとよいでしょう。

#### ③強いお酒は薄めて

アルコール度数の高い飲料は、のどや胃腸の粘膜に強い刺激を与えます。また、強いお酒は少量でも酔いがまわりやすく、肝臓への負担も大きくなります。水などで薄めてゆっくり楽しみましょう。

#### ④脱水予防のために水分を取りましょう

アルコールを分解する際に水が必要となることに加え、アルコールの利尿作用で体内の水分が失われます。脱水を予防するために、飲酒量と同量程度の水分補給を心がけましょう。体から水分が失われる時はナトリウムやカリウムといったミネラルも同時に失われます。市販されている経口補水液などで補給するとい良いでしょう。

### 《飲酒時におすすめの食材》

アルコール摂取で失われがちなビタミンB群やカリウム、カルシウムなどのミネラルを補給するようにしましょう。

#### おすすめ食材

鶏肉(むね・ささみ)、豚肉(赤身・レバー)、魚介類(まぐろ、かつお、いか、たこ)、大豆製品(豆腐、納豆、厚揚げ)、緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草、パプリカなど)、卵、乳製品(チーズ・牛乳)、ナッツ類、アボカド

ちょっとした心がけで「百薬の長」のお酒と上手く長くお付き合いできますよ！

冒頭で紹介した兼好法師の徒然草 第175段も機会があれば是非ご一読ください。鎌倉時代も現代も変わらぬお酒にまつわる話にクスッと笑みがこぼれます。



きんちゅう健康ライフを拝読して、タバコの恐しさを改めて感じました。タバコ臭を吸うだけでも危険だと初めて知りました。