栄養だより

2025年1月
荻野病院
栄養課
No. 35

これからの時期お酒を飲む機会が増えてくる方が多いのではないでしょうか。かつては「酒は百薬の長」と言われていましたが、近年では「酒に適量なし」という研究結果が増えてきました。
お酒について正しい知識を得て、
安全な付き合い方を考えていきましょう。

飲酒の仕方

厚生労働省から飲酒に伴うリスクに関する知識の普及の推進を図り、適切な飲酒量・飲酒行動の判断を促す「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が令和6年2月に公表されました。

【アルコール代謝に影響する個人因子】

1.年齢…体内の水分量が加齢とともに減少し酔いやすくなる

2.性別…女性は男性よりも体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ない

3.体質…アルコールを分解する酵素の働きに個人差があり、働きが弱いと顔が赤くなる、動機や吐き気が起こる(フラッシング反応)

【飲酒量の把握の仕方】

ガイドラインでは飲酒量を「何杯飲んだか」ではなく、お酒に含まれる「純アルコール量（g)」で把握することが重要であると明記されています。

▶純アルコール量の算出式

お酒の量（ml）×アルコール度数（%）÷100×0.8（アルコールの比重）

飲酒量について

【節度ある適度な飲酒量】

1日平均純アルコールで約20g程度

【生活習慣病のリスクを高める飲酒量】

1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上・女性20g以上

※この量まで飲んでも大丈夫ということではありません。少しの飲酒でも様々な疾患の発症リスクが上がるため、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

【純アルコール20gに相当する酒量】

ビール(5%)	1缶500ml	焼酎(25%)	グラス100ml
日本酒(15%)	1合180ml	ワイン(12%)	グラス200ml
ウイスキー(43%)	1杯60ml	酎ハイ(7%)	1缶350ml

参考文献：厚生労働省　健康日本21、健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

きょうの給食

◆メニュー◆

◎米飯
◎味噌汁
◎おでん
◎もやし炒め
◎おくらとメカブの和え物
◎果物