



 (財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4号 Tel 0857-23-4841

上手な飲酒について

心とからだに良い飲酒にするために

「夏の楽しみと言えばビアガーデン！」という人も多いのではないのでしょうか？気の合う仲間とお酒を飲むことはストレス解消にもなり、いいリフレッシュになります。しかし、大量に飲む日が毎日続けば、健康状態にもよくない影響が出てきます。お酒の強さには個人差がありますが、自分の適量を知り、上手に楽しみましょう。

お酒のメリットとデメリット

<メリット・適量飲酒の場合>

- ストレスの解消
- 食欲の増進
- 発想の転換
- コミュニケーションの円滑化
- HDL(善玉)コレステロールの増加



<デメリット・多量飲酒の場合>

- 肝機能の障害（脂肪肝、肝炎、肝硬変など）
- 消化器系の障害（胃炎、胃潰瘍など）
- がんの誘発（口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がんなど）
- 生活習慣病の助長（肥満、糖尿病、高血圧など）
- 精神・脳への障害（依存症、認知症など）



お酒に強い人と弱い人の違いとは？

お酒に「強い」か「弱い」は、アルコールが体内で分解されたときに発生するアセトアルデヒドという物質を分解する酵素（アルデヒド脱水素酵素）の働きによって決まります。実は、**日本人は約半数の人がこの酵素の働きが弱い体質**であると言われています。

あなたの酵素の働きはどうでしょうか？下の診断テストでチェックしてみましょう！
※点数が高いほど、お酒に弱いタイプとなります。



あなたはどのタイプ!?お酒の強さ診断テスト

	いつも	時々	ない
顔が赤くなる	3.8	1.1	0.0
顔以外が赤くなる	1.6	1.1	0.0
心臓がドキドキする	2.3	1.3	0.0



3点未満

お酒に強い1/1型

多量飲酒になりやすく、アルコール依存症や肝臓などの臓器障害を招きやすい。

3点以上

酔いやすい1/2型

多量飲酒を続けると、食道がんなどのリスクが高くなるので要注意。

まったく飲めない2/2型

急性アルコール中毒に注意！一気飲みは厳禁。

お酒の“適量”ってどのくらい？

お酒の適量は、1日平均純アルコール量20gとされています。お酒の種類によって適量は異なりますので、下記を参考にしてください。

ビール (アルコール度数5度) 中びん1本 (500ml)		ワイン (アルコール度数14度) 1/4本 (約180ml)	
ウイスキー (アルコール度数43度) ダブル1杯 (60ml)		焼酎 (アルコール度数25度) 0.6合 (110ml)	
缶チューハイ (アルコール度数5度) 1.5缶 (約520ml)		日本酒 (アルコール度数15度) 1合 (180ml)	

アルハラに注意！！

アルコールハラスメント（アルハラ）は、おもに職場の上下関係などを利用した飲酒の強要や、場を盛り上げるためのイッキ飲ませ、意図的な酔いつぶしなどがあります。

飲めないことをからかったり、酔ったうえでの迷惑行為もアルハラです。とくにイッキ飲ませは急性アルコール中毒による死亡事故につながることもありますので、**決して行ってはいけません！**

お酒は楽しく、個人の適量を守って飲みましょう。



アルコールはどのくらいで抜ける？

- 自分の飲んだお酒の純アルコール量は？
 $\text{飲酒量()ml} \times (\text{アルコール度数()}\% \div 100) \times 0.8 (\text{アルコールの比重}) = \text{純アルコール量()g}$
- 飲んだアルコールが血中から消失するまでの時間は？（※就寝までに消失していることが望ましいと言われています。）
 $\text{摂取した純アルコール量()g} \div 7g = \text{消失するまでにかかる時間()時間}$

栄養コーナー

お酒のお供に・・・肝臓を労わるおつまみ

適量のお酒は、心にも身体にも良い効果をもたらしてくれます。そして、お酒を飲むときの楽しみと言えば、一緒に食べるおつまみです。食べるのであれば、アルコールを分解してくれる肝臓の働きを助けるものがおすすめです。

実は、肝臓は栄養素の代謝や有害物質の解毒作用、脂肪の吸収を助ける胆汁の生成など非常に重要な働きをしています。大量のアルコールの摂取は、肝臓に大きな負担をかけてしまうので、お酒は適量を守って、肝臓の働きを助ける食材を中心としたおつまみで肝臓を労わりましょう。

①肝細胞を補修するたんぱく源を！

→ 肉・魚介・卵・大豆・乳・乳製品で補給

②栄養素の代謝を円滑にするビタミン・ミネラルを！

→ 野菜や新鮮な果物で補給

③肝機能を強化するタウリンを！

→ 貝類・イカ・タコなどの魚介で補給

簡単おつまみ その① キムチ冷奴

お好みの大きさの豆腐に、好きな量のキムチを乗せるだけ！ネギやニラなど、好きな薬味をキムチに混ぜても◎ごま油を小さじ1/2程かけると、風味も変わって美味しくなります。（かけ過ぎに注意！）

簡単おつまみ その② イカの梅肉和え

梅干しの種を除き、包丁でたたいて梅肉を作り、イカの刺身と和える。お好みでキュウリや青じそを混ぜても美味しいです。



☆調理法にもひと工夫☆

「お酒は太る」と言われますが、実はおつまみの食べ過ぎや油を使った料理が多過ぎることが大きな原因です。

胃を守るためにも、おつまみと一緒にお酒を楽しんでほしいのですが、揚げ物や炒め物など油を使う料理ではなく焼き物、和え物、煮物、お刺身、サラダなどで楽しんでいただくとカロリーを抑えることができます。また、肝臓の負担も軽くすることができます。

ただし、お酒を飲むことで血圧が高くなったり血液中の中性脂肪が増加します。太る太らない関係なく、お酒はほどほどに楽しんでください。