

お酒は楽しくひかえめに

栄養ニュース
大淀町保健センター

お酒の飲みすぎは肝臓に負担をかけるだけでなく、**肥満、血糖値や中性脂肪値の上昇**などを招きます。特に γ -GT (γ -GTP) 値が高いなど健診で肝臓に異常が見られた人は酒量のコントロールが大切です。

飲みすぎが招く健康リスク

世界保健機関 (WHO) は、「**お酒は30種類以上の病気の原因であり、200種類以上の病気と関連している**」と報告しています。






飲みすぎが招くのは、二日酔いや肝臓の障害ではありません。

飲みすぎでがんのリスクが上昇するという警告や、純アルコール1日10g程度でも乳がんの発症リスクが増すという報告、認知症のリスクが上昇するという指摘もあり、アルコール依存症はうつ病との因果関係も報告されています。

また、多量のお酒を習慣的に飲み続けると、胃や肝臓だけでなく、心臓や脳など全身の臓器に障害が起こる可能性があります。

お酒の適量とは？

【適量の目安は、純アルコール量で1日平均**20g**】

	 ビール	 日本酒	 焼酎	 ワイン	 ウイスキー
適量	500ml	180ml (1合)	100ml	200ml	60ml
エネルギー量	200kcal	196kcal	142kcal	145kcal	135ml
アルコール度数	5%	16%	25%	12%	40%



女性や高齢者は
この**半量程度**が
目安です

こんな飲み方は
やめよう!!

- ・ウサ晴らしに飲む×
…依存症になりやすい
- ・睡眠薬代わりに飲む×
…眠りを浅くし、睡眠の質が下がる

お酒を楽しむための6か条



飲む前と間に 水分補給を

強い利尿作用があるアルコール。そして、体中のアルコールを分解するには水が必要！こまめな水分補給を。

①



おつまみは野菜と たんぱく質を

野菜の食物繊維は血糖値の上昇をゆるやかに。たんぱく質は肝機能をアップさせる効果あり。どちらも脂質は控えめに。

②

締めラーメンや デザートはNG

飲んだ後に食べたいくなるラーメンやデザートの余分なエネルギーが、**生活習慣病や肥満**を招く要因に。

③

飲んだ直後の入浴や 運動は控える

入浴や運動で汗をかいて、脱水症状が悪化する恐れがあります。また心臓への負担や血圧の上昇を防ぐために休養をとるように。

④

週に2日は 休肝日を

アルコール依存症の予防や代謝機能を休ませるために、週に2回は連続してお酒を飲まない日を作りましょう。

⑤

正しい二日酔い対策を

お酒を飲みすぎた翌日は、普段よりも多めに水分補給を。また、体内のアセトアルデヒドの分解や排出するといわれる柑橘類を積極的にとることがおすすめ。

⑥