



アスパークだよ!



No.452 1月2日発行 黒田 あゆみ

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します！
さっそくですが、みなさんはお酒どのくらい飲みますか？
毎日の晩酌や、この時期だと、忘年会・新年会などお酒を飲む機会が増えると思
います！今回は「お酒の飲み方」について調べてみました！

○節度ある適度な飲酒量

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本 21」によると、「節度ある適度な飲
酒量」は、1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。

○純アルコール20gに相当する酒量



ビール(5%)

ロング缶1本(500ml)



日本酒

1合(180ml)



ワイン

グラス2杯弱(200ml)



焼酎(25度)

グラス1/2杯(100ml)



ウィスキー

ダブル1杯(60ml)



チューハイ

缶1本(350ml)

○純アルコール量を計算

アルコール度数5%のビールと、度数40%のウィスキーでは同じコップ1杯でも摂取した
アルコール量は全く異なります。アルコールの比重も考慮して以下の計算式で算出します。

お酒の量(ml) × アルコール度数 / 100 × 0.8 (アルコールの比重) = 純アルコール量(g)

(例) アルコール度数5%のビールロング缶1本(500ml)
500ml × 5 / 100 (=5%) × 0.8 = 20g となります。

○正しいお酒の飲み方



すきっ腹で飲まない

空腹時は胃が空っぽのため、お酒を飲むとあっという間にアルコールが吸収され、悪酔いの原因になります。



ゆっくりと食事と一緒に

お酒を飲む人の中には、飲みながら食事を取らないという人もいます。ですが、その飲み方では体を壊してしまいます。お酒はおいしい食事と共に飲むことで、飲みすぎの予防にもなります。



休肝日をつくる

毎日お酒を飲むと、肝臓に負担をかけてしまいます。胃や腸といった消化管の粘膜も荒れていきます。週に2日程度の休肝日を作り、肝臓を休ませましょう。



強いお酒は薄めて飲む

ウイスキーや焼酎など、アルコール度数の高いお酒は胃腸への刺激が強いうえに、血中アルコール濃度が早く上昇するので酔いが回りやすく、肝臓への負担も高まります。

体重・性別・年齢・アルコールの分解能力の違いなどにより、適量にはかなりの個人差があります。なので、どの程度のお酒で自分がどんな状態になるのかを知っておくことが大切です。自分の適量と体調を考えて楽しくお酒を飲みましょう！！

