

## アルコールとの上手なつきあい方



飲酒はストレス解消や円滑なコミュニケーションとしての役割も大きいですが、過度の飲酒は、肝・膵疾患、循環器疾患、肥満、痛風、咽頭・食道がんなどのリスクを高めます。

厚生労働省が推奨する節度ある適度な飲酒の量は、**1日当たり純アルコールにして約20g**です。

(右図参照)。また、女性や少量の飲酒で顔面紅潮など症状がでる方、65歳以上の高齢者は、より少ない量が適当です。そして、肝臓の負担やアルコール依存症につながるおそれがあるため、飲酒はできるだけ控えるようにしましょう。

### アルコール20gの目安量

お酒の種類 (アルコール濃度)	1日の目安量
ビール(5%)	500mL
日本酒(15%)	160mL
焼酎(35%)	70mL
ワイン(12%)	200mL

※主治医や病状により禁酒の指示が出ている方は、この限りではありません。  
※飲酒習慣のない方にこの飲酒量を推奨するものではありません。

### 飲酒時の食事について

アルコールは1g7kcalとエネルギーはありますが、栄養的な価値は低いので、おつまみと飲酒のみで食事とはせず、飲酒時もしっかり主食、主菜、野菜と食事を揃えましょう。

アルコールは胃や腸、肝臓で吸収代謝されます。その過程で関わってくる栄養素は、たんぱく質とビタミンB1です。また、肝臓は脂肪の代謝を行います。飲酒時はアルコールの代謝で肝臓に負担がかかるため、揚げ物などの油っぽい料理は避けましょう。

#### 食事例



#### 《飲酒時の食事のポイント》

- ・主食・主菜・野菜と揃った食事にする
- ・油っぽい料理は避ける(天ぷら、唐揚げなど)
- ・ビタミンB1は、豚肉、魚介類、豆類、玄米などに多いので、意識して摂取できるとよい
- ・味が濃い料理にしない  
(塩分が多い食事は大量飲酒につながるため)

参照：厚生労働省 健康日本21/アルコール健康医学協会ホームページ

楽しく上手にアルコールとつきあいましょう！



国家公務員共済組合連合会  
横浜南共済病院・栄養科  
管理栄養士 飯野