

生活習慣  
改善コーナー

## アルコールと上手につきあいましょう。

アルコールにはHDLコレステロール(善玉コレステロール)を増加させたり、ストレス解消、仲間と一緒にお酒を飲むことで絆が深まる等、適切に飲むアルコールにはメリットがあるといわれます。

逆に過度のアルコールや休肝日が無い状態での飲酒は肝臓だけでなく、すい臓・心臓・脳など様々な臓器に影響をおよぼします。飲みすぎはカロリー過剰になりやすく、内臓に脂肪をためこむことになり(メタボリックシンドローム)、高血圧・脂質異常症・高血糖を引き起こし、血管の動脈硬化を進めます。そして、将来命にかかわる病気や辛い合併症等を引き起こす可能性があるのです。

また、アルコール分解処理の中でできる有害物質は、脳や心臓に作用し、認知症や不整脈などを引き起こしたり、一部のガン(咽頭・喉頭・食道・肝臓・大腸等)のリスクを高めるようです。

ビールがおいしい  
季節だね～



## 「適切に飲めばいいんでしょ?適量って、どれくらい?」

「適度な飲酒」とは、日本人なら、1日に純アルコール20g程度で、休肝日を週に2日と言われますが、**男性は1日あたり10～19g、女性は9gまでがもっとも死亡率が低く、おすすめの量と言えます。**

## 「純アルコールって、なに?」

お酒に含まれるアルコールの量を純アルコールと言い、次の計算式で出すことができます。  
純アルコール(g)=[お酒の量(ml)]×[アルコール度数(%)÷100]×[アルコール比重(0.8)]  
(例)5%の缶ビール500mlで計算してみると…

500ml×0.05×0.8=20となって、ちょうど20gの純アルコールが含まれることがわかります。



## 「男性は2ドリンク、女性は1ドリンク」

日本人の場合、「10gの純アルコールを含むお酒=1ドリンク(標準飲酒量)」と呼ぶことにされています。

**男性は10～19gが望ましいので、「2ドリンク」、女性は9gまでが望ましいので、「1ドリンク」が適切と言えます。**  
次の表を参考にして、上手に楽しくアルコールと付き合っていきましょう。

種類と量			種類と量			種類と量		
		ドリンク数			ドリンク数			ドリンク数
ビール	大びん1本	2.5	日本酒	1合	2.2	焼酎	お湯割り6:4	2.2
ビール	500ml	2	ワイン	グラス1杯	1.2	焼酎	お湯割り5:5	1.8
缶ビール	350ml	1.4	ウイスキー	シングル1杯	2.1	焼酎	お湯割り3:7	1.1